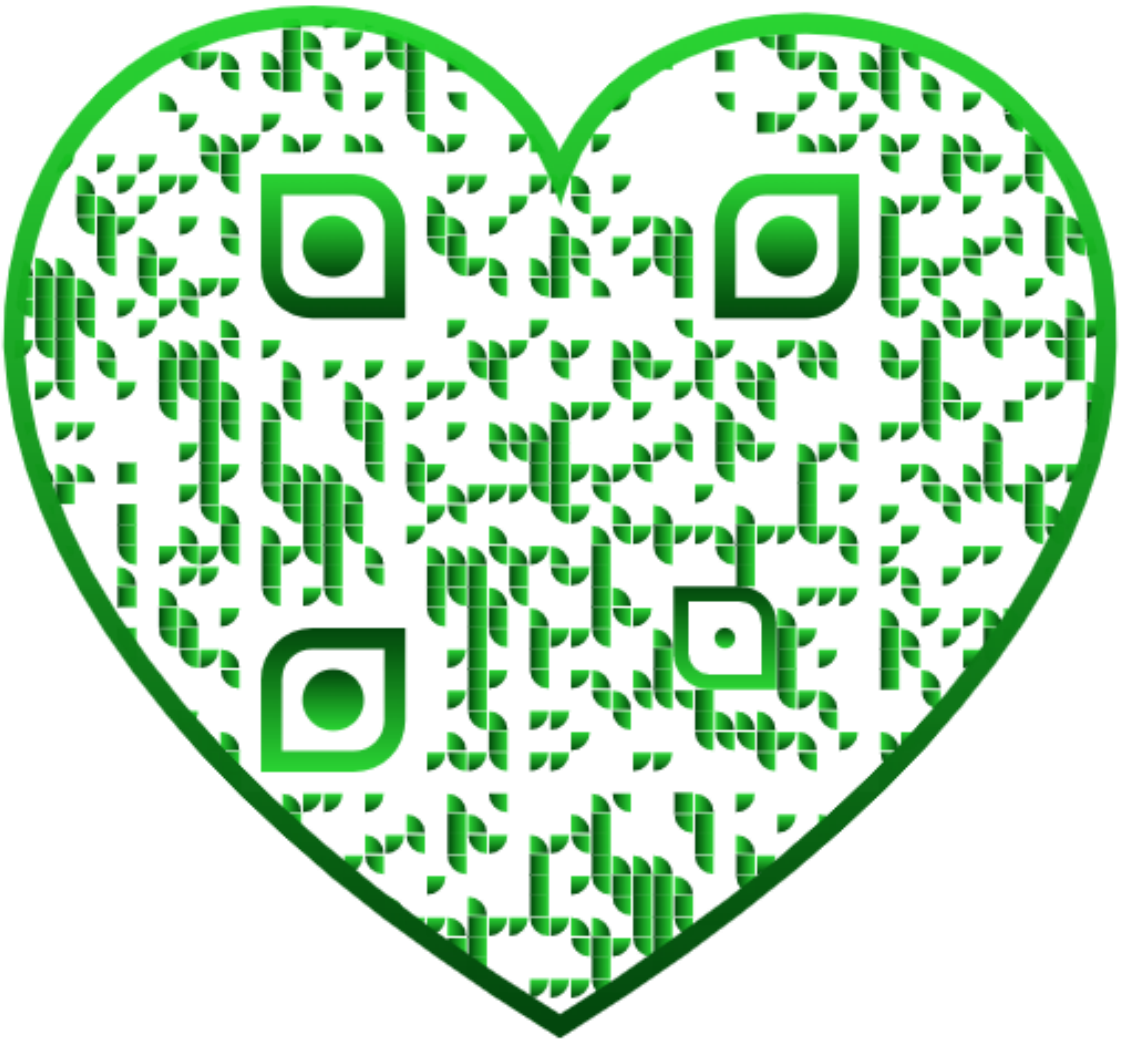
les menus kilo solution

12 SEMAINES DE RECETTES MINCEUR

par isabelle huot

LES ÉDITIONS DE L'HOMME



les menus
kilo
solution

Édition : Émilie Mongrain
Design graphique : François Daxhelet
Infographie : Johanne Lemay
Traitement des images : Johanne Lemay
Révision : Sylvie Massariol
Correction : Brigitte Lépine
Photos des recettes : Marie-Hélène Thibault

Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada

Huot, Isabelle, 1970-

Les menus Kilo Solution

Comprend un index.

ISBN 978-2-7619-4983-5

1. Régimes amaigrissants - Recettes. 2. Régimes amaigrissants - Menus. 3. Cuisine santé. 4. Cuisine rapide. 5. Livres de cuisine. I. Titre.

RM222.2.H868 2018 641.5'635 C2017-942282-0

01-18

Imprimé au Canada

© 2018, Les Éditions de l'Homme, division du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc. (Montréal, Québec)

Tous droits réservés

Dépôt légal : 2018
Bibliothèque et Archives nationales du Québec

ISBN 978-2-7619-5046-6

DISTRIBUTEURS EXCLUSIFS :

Pour le Canada et les États-Unis :
MESSAGERIES ADP inc.*
Téléphone : 450-640-1237
Internet : www.messageries-adp.com
* filiale du Groupe Sogides inc., filiale de Québecor Média inc.

Pour la France et les autres pays :
INTERFORUM editis
Téléphone : 33 (0) 1 49 59 11 56/91
Service commandes France Métropolitaine
Téléphone : 33 (0) 2 38 32 71 00
Internet : www.interforum.fr
Service commandes Export – DOM-TOM
Internet : www.interforum.fr
Courriel : cdes-export@interforum.fr

Pour la Suisse :
INTERFORUM editis SUISSE
Téléphone : 41 (0) 26 460 80 60
Internet : www.interforumsuisse.ch
Courriel : office@interforumsuisse.ch
Distributeur : OLF S.A.
Commandes :
Téléphone : 41 (0) 26 467 53 33
Internet : www.olf.ch
Courriel : information@olf.ch

Pour la Belgique et le Luxembourg :
INTERFORUM BENELUX S.A.
Téléphone : 32 (0) 10 42 03 20
Internet : www.interforum.be
Courriel : info@interforum.be

Gouvernement du Québec – Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres – Gestion SODEC – www.sodec.gouv.qc.ca

L'Éditeur bénéficie du soutien de la Société de développement des entreprises culturelles du Québec pour son programme d'édition.

Conseil des Arts du Canada | Canada Council for the Arts

Nous remercions le Conseil des Arts du Canada de l'aide accordée à notre programme de publication.

Financé par le gouvernement du Canada | Funded by the Government of Canada | Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

les menus kilo solution

12 SEMAINES DE
RECETTES MINCEUR

par
isabelle huot

Table des matières

LE PROGRAMME KILO SOLUTION :
12 SEMAINES DE MENUS MINCEUR 6

Présentation du programme 6
Comment utiliser le programme ? 6
Comment estimer vos besoins énergétiques quotidiens ? 7
L'indice de masse corporelle (IMC), un outil complémentaire 8
Le tour de taille 8

La marche à suivre 9
Questions fréquentes 10

12 semaines
DE MENUS KILO SOLUTION 13

Semaine 1 14
Semaine 2 26
Semaine 3 38
Semaine 4 50
Semaine 5 62
Semaine 6 74
Semaine 7 86
Semaine 8 98
Semaine 9 110
Semaine 10 122
Semaine 11 134
Semaine 12 146

Annexes 159
TABLEAUX DES DÎNERS 160

Salades-repas 160
Sandwichs 163

COLLATIONS À 100, 150 ET 200 CALORIES 166
ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES RECETTES 170
ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES FRUITS, DES LÉGUMES ET DES BOISSONS 171
LISTE DES RECETTES 172
REMERCIEMENTS 174
KILO SOLUTION : UNE RESSOURCE POUR ATTEINDRE VOTRE OBJECTIF 175

LE PROGRAMME KILO SOLUTION : 12 SEMAINES DE MENUS MINCEUR

Présentation du programme

Vous avez été nombreux à adhérer à la méthode Kilo Cardio/Kilo Solution et à me faire part des résultats impressionnants obtenus, notamment, grâce aux menus hebdomadaires proposés. Ce qui m'enchante encore plus, ce sont les découvertes alimentaires que vous avez faites au cours de cette démarche. Plusieurs ont en effet apprivoisé de nouveaux aliments et certains ont même appris à cuisiner ! Les bases acquises par ce programme vous aideront également à manger sainement au quotidien, une fois votre objectif atteint.

Ce livre se distingue des précédents puisqu'il propose 12 semaines de menus, du lundi au vendredi, laissant plus de flexibilité le week-end. Il regroupe les meilleures recettes du populaire magazine numérique *Kilo Solution,* auxquelles s'ajoutent ici 40 recettes exclusives. Nul doute que ces plats créatifs sauront vous procurer beaucoup de plaisir, tout en favorisant l'atteinte de votre objectif santé !

Comment utiliser le programme ?

La première étape consiste à calculer ses besoins énergétiques quotidiens (voir la formule en page 7) et à soustraire 500 calories pour induire la perte de poids.

Les besoins énergétiques sont dictés notamment par le métabolisme de base, qui correspond à la quantité d'énergie (calories) utilisée par notre organisme au repos pour assurer nos fonctions vitales (respiration, circulation sanguine, battements cardiaques, fonctionnement des organes, maintien de la température corporelle). Le métabolisme de base est responsable de 60 à 75 % de notre dépense énergétique quotidienne. Parmi les facteurs qui l'influencent, on compte la composition corporelle (masses grasse et maigre), le sexe, l'âge et l'hérédité.

Au métabolisme de base s'ajoutent les calories utilisées pour digérer les aliments que l'on consomme (thermogenèse) et celles qui sont liées à l'activité physique. L'activité physique est responsable de 15 à 30 % de la dépense énergétique quotidienne. Cette dépense calorique est induite par toutes les actions accomplies au cours de la journée.

Dans ce livre, vous trouverez, pour chaque jour, un menu légèrement hypocalorique à 1500 calories. Toutefois, il est important de respecter vos besoins réels, question d'avoir assez d'énergie pour vaquer à vos occupations quotidiennes, tout en fournissant à votre organisme les nutriments dont il a besoin. Si vous ne consommez pas suffisamment de calories chaque jour, la fatigue et la démotivation se manifesteront rapidement, et la perte de poids en sera affectée.

C'est pourquoi une foule de collations à 100, à 150 et à 200 calories sont proposées (voir page 166) afin de donner plus de flexibilité au programme. Par exemple, à votre programme de 1500 calories vous pourriez ajouter chaque jour une collation de 200 calories pour obtenir un plan alimentaire de 1700 calories si tels sont vos besoins personnels. Les journées d'activité physique plus intense, vous pourriez aussi choisir de hausser votre apport énergétique après l'entraînement afin de favoriser la récupération.

Comment estimer vos besoins énergétiques quotidiens ?

La formule présentée ci-après permet de calculer votre besoin approximatif en énergie. Les variations du poids corporel (gain, maintien ou perte de poids) demeurent les meilleurs indicateurs d'équilibre ou de déséquilibre énergétique. À noter que le coefficient et la formule proposés diffèrent selon que vous êtes une femme ou un homme.

En premier lieu, il est important de connaître la dépense énergétique qui provient de votre niveau d'activité physique (NAP). Voici comment identifier votre coefficient d'activité (CA) :

Niveau d'activité physique (NAP)*	Coefficient d'activité (CA) pour les femmes	Coefficient d'activité (CA) pour les hommes
Sédentaire	1,00	1,00
Faiblement actif	1,14	1,12
Actif	1,27	1,27
Très actif	1,45	1,54

* Pour identifier votre niveau d'activité physique (NAP) quotidien :

Sédentaire = activités de la vie quotidienne, incluant jusqu'à 30 minutes de marche lente (moins de 5 km/h), par exemple promener le chien ou marcher jusqu'à l'auto ou jusqu'à l'arrêt d'autobus.

Faiblement actif = de 30 à 60 minutes d'activités d'intensité modérée, comme la marche rapide (5 à 7 km/h) ; ou plus de 60 minutes d'activités d'intensité légère.

Actif = environ 60 minutes d'activités d'intensité modérée, comme la marche rapide (5 à 7 km/h) ;
ou plus de 30 à 60 minutes d'activités d'intensité vigoureuse.

Très actif = environ 60 minutes d'activités d'intensité modérée, avec en plus 60 minutes d'activités d'intensité vigoureuse ; ou au moins 180 minutes d'activités d'intensité modérée.

CALCUL POUR LES FEMMES

Dépense énergétique quotidienne totale = [en kg et mètres]

A = 387 - (7,31 x *âge [années]*) +
B = CA x (10,9 x *poids [kg]*) +
C = (660,7 x *taille [m]*)

ou [en lb et po]

A = 387 - (7,31 x *âge [années]*) +
B = CA x (4,95 x *poids [lb]*) +
C = (16,78 x *taille [po*]*)

*1 pi = 12 po ; par exemple, 5 pi 2 po = 62 po

Exemple de calcul :
Si nous faisons le calcul pour une femme faiblement active (CA = 1,14) de 54 ans qui mesure 1,57 m (5 pi 2 po) et qui pèse 75 kg (165 livres), voici le résultat :

A = 7,31 x *âge (en années)*	7,31 x 54 ans = **394,7**
B = 10,9 x *poids (en kg)*	10,9 x 75 kg = **817,5**
C = 660,7 x *taille (en m)*	660,7 x 1,57 m = **1037,3**
D = **B** + **C**	817,5 + 1037,3 = **1854,8**
E = CA x **D**	1,14 x 1854,8 = **2114,5**
F = 387 – **A** + **E**	387 – 394,7 + 2114,5 = **2106,8 calories/ jour pour le maintien du poids**
G = **F** – 500 calories	2106,8 – 500 = **1607 calories**

Total : 1607 calories/jour pour une perte de poids

Cette femme ajoutera donc une collation à 100 calories au menu de base proposé de 1500 calories.

VOTRE CALCUL

A = 7,31 x *âge* _____ ans = _____
B = 10,9 x *poids* _____ kg = _____
C = 660,7 x *taille* _____ m = _____
D = **B** _____ + **C** _____ = _____
E = CA _____ x **D** _____ = _____
F = 387 – **A** _____ + **E** _____ = _____
G = **F** _____ - 500 calories = _____

Total : _____ **calories**/jour pour assurer une perte de poids

Optez pour le menu s'approchant le plus du résultat et ajoutez des collations au besoin.

CALCUL POUR LES HOMMES

Dépense énergétique quotidienne totale = [en kg et mètres]

A = 864 – (9,72 x *âge [années]*) +
B = CA x (14,2 x *poids [kg]*) +
C = (503 x *taille [m]*)

ou [en lb et po]

A = 864 – (9,72 x *âge [années]*) +
B = CA x (6,45 x *poids [lb]*) +
C = (12,78 x *taille [po*]*)

*1 pi = 12 po ; par exemple, 5 pi 10 po = 70 po

Exemple de calcul :

Si nous faisons le calcul pour un homme sédentaire (CA = 1,00) de 58 ans qui mesure 1,78 m (5 pi 10 po) et pèse 88 kg (194 lb), voici le résultat :

A = 9,72 x *âge (en années)*	9,72 x 58 ans = **563,8**
B = 14,2 x *poids (en kg)*	14,2 x 88 kg = **1249,6**
C = 503 x *taille (en m)*	503 x 1,78 m = **895,3**
D = **B** + **C**	1249,6 + 895,3 = **2144,9**
E = CA x **D**	1,00 x 2144,9 = **2144,9**
F = 864 – **A** + **E**	864 – 563,8 + 2144,9 = **2445,1 calories/jour pour le maintien du poids**
G = **F** – 500 calories	2445,1 – 500 = **1945,1 calories**

Total : 1945,1 calories/jour pour une perte de poids

Cet homme ajoutera donc 2 collations de 200 calories chacune au menu de base proposé de base à 1500 calories.

VOTRE CALCUL

A = 9,72 x *âge* _____ ans = _____
B = 14,2 x *poids* _____ kg = _____
C = 503 x *taille* _____ m = _____
D = **B** _____ + **C** _____ = _____
E = CA _____ x **D** _____ = _____
F = 864 – **A** _____ + **E** _____ = _____
G = **F** _____ - 500 calories = _____

Total : _____ **calories**/jour pour assurer une perte de poids

Optez pour le menu s'approchant le plus du résultat en **G** et ajoutez des collations au besoin.

L'indice de masse corporelle (IMC), un outil complémentaire

L'indice de masse corporelle est une norme internationale qui a été adoptée afin de classifier le poids corporel et d'estimer les différents degrés d'obésité. La mesure de l'IMC permet donc de juger si le poids d'une personne peut comporter des risques pour sa santé. Cet outil est quelque peu incomplet, car il ne tient pas compte de la masse musculaire, de l'ossature ni de la répartition des graisses. Toutefois, pour la grande majorité des gens, il s'avère un repère utile. Comme vous pourrez le constater, la fourchette de poids santé (normal) est grande. Visez dans un premier temps la mesure supérieure, question d'avoir un objectif réaliste.

Pour calculer l'IMC, on utilise la formule suivante, qui met en relation deux variables très simples à mesurer : le poids et la taille. En voici la formule :

IMC : poids (kg)/taille (m²)

Classification	Indice de masse corporelle (kg/m²)	Risque de maladies
Maigreur extrême	Moins de 16	Élevé
Maigreur	Moins de 18,5	Accru
Poids normal	18,5 à 24,9	Faible
Embonpoint	25,0 à 29,9	Accru
Obésité, classe 1	30,0 à 34,9	Élevé
Obésité, classe 2	35,0 à 39,9	Très élevé
Obésité, classe 3 (obésité morbide)	40 ou plus	Extrêmement élevé

Le tour de taille

La répartition des graisses influence considérablement le risque de maladies. Outre le poids, la circonférence de la taille est une mesure importante. En effet, le gras abdominal est un facteur de risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'hypertension.

Classification du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et d'hypertension	Hommes		Femmes	
	cm	po	cm	po
Faible	< 94	< 37	< 80	< 31,5
Accru	94 à 102	37 à 40	80 à 88	31,5 à 35
Considérablement accru	> 102	> 40	> 88	> 55

La marche à suivre

Vous trouverez dans les pages qui suivent 12 semaines de menus, du lundi au vendredi, accompagnés de leur liste d'épicerie respective. Les listes ont été élaborées en fonction des formats que l'on trouve dans le commerce. Le respect des portions indiquées étant un gage primordial de succès, une balance numérique vous aidera à suivre votre plan alimentaire de façon plus précise.

Restez à l'affût de vos besoins énergétiques. Si, après quelques semaines du programme, votre poids est stable pendant au moins deux semaines consécutives, vous pourrez retrancher quelques calories à votre menu quotidien, à condition que celui-ci dépasse les 1500 calories. Les personnes qui consomment 1500 calories par jour ne pourront pas diminuer davantage leur apport en calories; donc, pour que la perte de poids reprenne, elles devront augmenter l'intensité ou la fréquence de leur entraînement.

Les recettes de dîners et de soupers ont été élaborées pour deux personnes. Si vous désirez suivre le programme en famille, il suffit de multiplier les ingrédients selon le nombre de personnes. À l'inverse, si vous le faites en solo, vous pouvez tout simplement diviser tous les ingrédients en deux pour ne préparer qu'une seule portion. Cela dit, il serait pratique de cuisiner la totalité de la recette et de conserver une portion au congélateur en prévision du week-end! Chaque menu respecte les recommandations de Santé Canada et fournit les nutriments nécessaires. Nul besoin de prendre des suppléments!

L'importance de bien s'hydrater

L'eau reste la boisson à privilégier! Dépourvue de calorie, c'est la boisson de choix. On peut jazzer son eau en ajoutant des agrumes et des feuilles de menthe ou de basilic. Les aromatiseurs d'eau sont des sources d'édulcorants et de colorants, voilà pourquoi je ne les recommande pas.

Je conseille de boire 2 litres de liquide par jour (eau, lait, boisson de soya, thé, café, tisane). N'oubliez pas que les signaux de soif ressemblent à ceux de la faim. Si vous pensez avoir faim, prenez d'abord un grand verre d'eau!

Le thé, sans sucre, peut être consommé librement. Quant au café, toujours sans sucre, il vaut mieux s'en tenir à un maximum de 400 mg de caféine par jour, soit environ trois tasses de 8 oz (237 ml). Toutes les autres boissons contribuent à l'apport énergétique et peuvent freiner la perte de poids.

10 CONSEILS PRATIQUES

1 Les achats en vrac dans une fromagerie ou une boucherie permettent de vous procurer les portions exactes à utiliser durant la semaine.

2 Nous avons fait des efforts pour maximiser l'emploi des aliments achetés, mais il est possible qu'il y ait parfois des surplus. Les autres membres de la famille pourront alors en profiter. Pensez aussi à congeler ces surplus.

3 Conservez le pain tranché (ou autres types de pains), les muffins anglais et les bagels au congélateur.

4 Les légumes et les fruits surgelés permettent également d'utiliser les bonnes quantités, sans perte.

5 Avant de faire l'épicerie, vérifiez ce que vous avez dans votre garde-manger et votre réfrigérateur afin d'éviter d'acheter en double.

6 Assurez-vous d'avoir dans votre garde-manger et votre réfrigérateur les aliments que vous devrez utiliser plusieurs fois dans les menus (voir les listes d'épicerie des menus pour plus de précision).

7 Prenez soin de lire les recettes à l'avance afin de prévoir la période de décongélation, le temps requis pour chaque préparation et, le cas échéant, le temps de macération.

8 Vous trouverez en annexe (voir p. 170) les recettes classées en fonction de leur apport énergétique. Ainsi, toutes les recettes peuvent être remplacées par une autre équivalente sur le plan de l'apport calorique.

9 Le lait peut être bu ou ajouté aux céréales, au gruau, dans le café, etc. Le lait est permis dans le café, mais pas le sucre ni la crème. Il peut aussi être remplacé par une boisson de soya originale enrichie en calcium et en vitamine D.

10 Le beurre et la margarine peuvent être substitués l'un à l'autre. Si l'on opte pour la margarine, il faut choisir une margarine non hydrogénée.

Questions fréquentes

Je souffre d'hypertension (ou de diabète, ou j'ai un taux de cholestérol trop élevé). Puis-je suivre le programme?

Absolument! Ce programme est tout indiqué dans votre cas et pour toute personne soucieuse d'améliorer sa santé. Les menus sont contrôlés pour ce qui est des calories, des gras et des sucres. De plus, comme vous cuisinez à la maison, votre apport en sodium est également contrôlé. En suivant ce programme, vous perdrez du poids et votre profil métabolique s'améliorera considérablement. De quoi réjouir votre médecin!

J'ai faim en me couchant le soir. Dois-je modifier mon menu?

Je vous conseille effectivement de hausser votre apport énergétique, car, en souffrant de la faim, vous risquez d'abandonner votre régime. Mieux vaut manger davantage (1800 calories au lieu de 1500, par exemple), même si cela implique que vous perdrez du poids un peu moins vite. À long terme, la perte sera plus significative, car vous garderez le cap plus longtemps. Vous pouvez aussi prendre en soirée les collations prévues dans le courant de la journée.

Puis-je manger chez des amis ou aller au restaurant?

Bien sûr! Les activités sociales sont importantes pour la qualité de vie globale, mais elles ne devraient pas pour autant être des occasions de déroger à vos bonnes habitudes. Si vous recevez à la maison, continuez le programme. Si vous allez manger chez des amis ou au restaurant, prenez soin de ne pas manger au-delà de votre appétit et optez pour des mets sains. Demandez une grosse portion de légumes et cherchez à diminuer les féculents. Au resto, évitez le dessert; chez des amis, dites que votre appétit est comblé, mais que vous prendrez une toute petite part afin de partager cette douceur tous ensemble.

Puis-je sucrer mon café avec un succédané?

Les succédanés de sucre (aspartame, sucralose, stevia) entretiennent le goût du sucre. Certaines données semblent même indiquer qu'ils pourraient stimuler notre appétit et affecter notre microbiote (flore intestinale). Je propose plutôt une désensibilisation au sucre: en sucrant de moins en moins votre café et votre thé, vous vous habituerez peu à peu au goût de la boisson nature. Allez, faites une douce transition vers la version sans sucre!

Je souffre de fringales de sucre importantes. Comment les contrôler?

Les rages de sucre sont fréquentes, surtout chez les femmes. On peut les minimiser en répartissant bien l'apport calorique au cours de la journée et en prenant au moins deux collations par jour. Plusieurs mangent aussi sans faim réelle, par habitude ou pour calmer une émotion. Si les rages ou les compulsions sont fréquentes, il est pertinent de consulter un psychologue spécialisé en troubles alimentaires. Mon livre *Cessez de manger vos émotions* peut aussi vous être très utile.

Il n'y a pas de mal à prendre un verre de vin chaque jour, n'est-ce pas?

Si le verre de vin rouge quotidien est souvent associé à un cœur en santé, son contenu en calories peut toutefois entraver la perte de poids. Je conseille de prendre du vin uniquement le week-end, à raison d'un verre de vin par jour. Encore mieux si les journées de week-end sont des jours d'activité physique!

Mes enfants peuvent-ils suivre le programme avec moi?

Oui, ils peuvent manger la même chose que vous pour faciliter le suivi du programme. Ainsi, vous n'aurez pas à cuisiner deux repas différents. Toutefois, les enfants ne doivent pas surveiller leur apport calorique. Selon leur âge, leurs portions pourront varier. De plus, ils peuvent prendre petits-déjeuners, collations et desserts selon leurs habitudes. Suivre un programme santé constitue une excellente façon d'inculquer aux enfants de bonnes habitudes alimentaires.

Puis-je remplacer le poisson par du poulet?

À moins de souffrir d'allergies alimentaires, je vous conseille de conserver le poisson au menu. Le poisson est une source de protéines intéressante et il fournit de précieux oméga-3. Il est excellent pour la santé et plusieurs m'ont avoué avoir commencé à l'apprécier après avoir découvert mes recettes. Donnez-lui donc une deuxième chance!

Pourquoi ce livre ne propose-t-il pas de menu à 1300 calories?

Un mode de vie sain combine une alimentation équilibrée et de l'activité physique pratiquée régulièrement. Dans cette optique, le menu à 1300 calories peine à couvrir les besoins associés à ce mode de vie actif, tant en ce qui a trait à l'énergie requise (calories) qu'à l'apport en certains nutriments, vitamines et minéraux. Au fil des ans, plusieurs ont choisi le plan le moins calorique pour accélérer la perte de poids, sans trop se soucier de leurs réels besoins, ce qui n'est pas gagnant dans une optique de santé à long terme. L'écoute des signaux de faim et de satiété demeure la clé pour un succès à long terme! Ne vous inquiétez pas, vous perdrez du poids en adoptant le programme de 1500 calories!

Que dois-je faire pour garder le cap lors des fins de semaine?

Plusieurs options s'offrent à vous. Vous pouvez simplement doubler, même tripler, les portions de vos recettes préférées prévues pour les repas de la semaine. Le congélateur est parfait pour conserver ces portions supplémentaires. Plusieurs d'entre vous ont déjà les livres *Kilo Solution* précédents, qui proposent beaucoup de recettes. Si c'est le cas, n'hésitez surtout pas à y piger les idées de repas qu'il vous faut afin de poursuivre votre programme. Vous pouvez aussi cuisiner vos propres recettes en prenant soin d'adopter les principes de base de l'assiette équilibrée (la moitié de l'assiette est composée de légumes, le quart de produits céréaliers et le quart restant de protéines maigres [dinde, poulet, poisson, œufs, légumineuses, coupes maigres de viande rouge]). Tentez de respecter vos signaux de faim et de satiété et de prendre le temps de savourer chaque bouchée. Cela serait dommage d'annuler les efforts de la semaine en consommant des repas de malbouffe! Continuez sur votre lancée en mangeant sainement la fin de semaine aussi.

12 semaines

DE MENUS
KILO SOLUTION

Le menu de la semaine 1

Lundi

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (2/3 tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de fraises

60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

DÎNER

Salade de farfalles méditerranéenne (p. 162)

8 mini-carottes

125 ml (1/2 tasse) de concombre en tranches

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

10 raisins

30 ml (2 c. à soupe) de pistaches

SOUPER

Salade de bœuf avec lentilles et pamplemousse

Mardi

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

1 orange

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de framboises

DÎNER

Couscous au bœuf et aux légumes grillés (p. 160)

1 prune

COLLATION PM

Brochettes féta et melon

30 g de féta légère en dés

125 ml (1/2 tasse) de melon d'eau en cubes

SOUPER

Aiglefin grillé à la Puttanesca

125 ml (1/2 tasse) de riz sauvage cuit

180 ml (3/4 tasse) d'épinards

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

Un peu de vinaigre balsamique

Mercredi

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

20 ml (4 c. à thé) de beurre d'arachides

125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g. + filet de sirop d'érable

1/2 pamplemousse

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

DÎNER

Bagel sucré-salé (p. 163)

8 tomates cerises

125 ml (1/2 tasse) de chou-fleur

15 ml (1 c. à soupe) d'hummus

COLLATION PM

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Salade tiède d'endives braisées et de crevettes nordiques

Jeudi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de framboises

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

1/2 poire

20 ml (4 c. à thé) de pistaches

DÎNER

Salade fusion (p. 162)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

1 prune

COLLATION PM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

1 clémentine

SOUPER

Tajine d'agneau aux pruneaux

180 ml (3/4 tasse) de couscous de blé entier cuit

180 ml (3/4 tasse) de mini-carottes

1/2 courgette en tranches

Vendredi

DÉJEUNER

1 œuf tourné

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

125 ml (1/2 tasse) de melon d'eau

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

DÎNER

L'oméga-3 (p. 164)

1/2 poivron rouge en lanières

125 ml (1/2 tasse) de concombre en tranches

4 champignons blancs

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

COLLATION PM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Biryani de pois chiches, chou-fleur et petits pois

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 1 petite carotte
- [ ] 16 champignons blancs
- [ ] 250 ml (1 t.) de chou rouge
- [ ] 1 petit chou-fleur
- [ ] 1 concombre anglais
- [ ] 2 courgettes
- [ ] 3 échalotes françaises
- [ ] 4 endives
- [ ] 1,25 L (5 t.) d'épinards
- [ ] 4 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 38 mini-carottes
- [ ] 1 petit oignon
- [ ] 4 oignons verts
- [ ] 125 ml (1/2 t.) de pois verts
- [ ] 2 poivrons rouges
- [ ] 1 L (4 t.) de roquette
- [ ] 2 tomates
- [ ] 36 tomates cerises

FRUITS

- [ ] 1 petit citron
- [ ] 2 clémentines
- [ ] 500 ml (2 t.) de fraises
- [ ] 500 ml (2 t.) de framboises
- [ ] 500 ml (2 t.) de melon d'eau
- [ ] 3 oranges
- [ ] 2 pamplemousses
- [ ] 2 poires
- [ ] 1 pomme Cortland
- [ ] 4 prunes
- [ ] 20 raisins

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 4 x 200 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 320 ml (1 1/3 t.) de boisson de soya vanille
- [ ] 120 g de féta légère
- [ ] 370 g de fromage cottage 1% m.g.
- [ ] 100 g de fromage léger < 18 % m.g.
- [ ] 2 L (8 t.) de lait 1% m.g.
- [ ] 6 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- [ ] 250 g de yogourt grec nature 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 200 g d'agneau, gigot
- [ ] 300 g d'aiglefin, filet
- [ ] 225 g de crevettes nordiques
- [ ] 250 ml (1 t.) d'edamames
- [ ] 410 g de haut de surlonge de bœuf (Boston)
- [ ] 30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble
- [ ] 2 œufs
- [ ] 150 ml (environ 2/3 t.) de pistaches
- [ ] 120 g de poitrine de dinde (en tranches)
- [ ] 1 boîte de 213 g de saumon (en conserve)

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 4 bagels minces de grains entiers
- [ ] 16 (80 g) craquelins de type Melba 12 grains
- [ ] 2 sachets de gruau nature
- [ ] 2 muffins anglais de blé entier
- [ ] 6 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Ail
- [ ] Anchois
- [ ] Beurre d'amandes/d'arachides
- [ ] Bouillons sans sel ajouté (bœuf et légumes)
- [ ] Câpres
- [ ] Céréales de son type Bran Flakes
- [ ] Couscous de blé entier
- [ ] Épices (cannelle, cardamome, cumin, curcuma, feuilles de laurier, gingembre, safran)
- [ ] Farfalles (pâtes)
- [ ] Fines herbes (basilic, ciboulette, coriandre, menthe, origan)
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Graines de chia
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Hummus
- [ ] Lentilles brunes (en conserve)
- [ ] Miel
- [ ] Moutarde de Dijon
- [ ] Olives Kalamata
- [ ] Orzo
- [ ] Pâte de tomate
- [ ] Pois chiches (en conserve)
- [ ] Pruneaux séchés
- [ ] Raisins secs
- [ ] Riz sauvage
- [ ] Sirop d'érable
- [ ] Thé / Café
- [ ] Vinaigre (balsamique, de cidre, de vin)
- [ ] Yogourt nature 0-2% m.g.

Légende : 125 ml = 1/2 tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 1/2 tasse

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fraises

60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

DÎNER

Salade de farfalles méditerranéenne (p. 162)

8 mini-carottes

125 ml (½ tasse) de concombre en tranches

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

10 raisins

30 ml (2 c. à soupe) de pistaches

SOUPER

Salade de bœuf avec lentilles et pamplemousse

Souper du lundi

SALADE DE BŒUF AVEC LENTILLES ET PAMPLEMOUSSE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **8 minutes**
Calories : **473** | Lipides : **25 g** | Protéines : **37 g** | Glucides : **26 g** | Fibres : **5 g**

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
250 g (environ 9 oz) de haut de surlonge de bœuf (Boston)*
½ citron (pour le jus)
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
2,5 ml (½ c. à thé) de miel
1 échalote française émincée
1 pamplemousse
125 ml (½ tasse) de lentilles brunes, rincées et égouttées
250 ml (1 tasse) de chou rouge
500 ml (2 tasses) de roquette
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Chauffer un peu de l'huile dans une poêle (striée de préférence) à feu moyen-élevé. Assaisonner le bœuf de sel et de poivre. Cuire dans la poêle environ 3-4 minutes de chaque côté. Transférer dans une assiette et laisser reposer 3-4 minutes avant de trancher.
- Pendant ce temps, dans un grand saladier, mélanger l'huile d'olive restante, le jus de citron, la moutarde, le miel et l'échalote émincée.
- Sectionner le pamplemousse en suprêmes : peler la peau avec un couteau, retirer ensuite chaque section en longeant la peau avec le couteau.
- Ajouter les morceaux de pamplemousse, les lentilles, le chou et la roquette au saladier et mélanger pour bien combiner.
- Servir la salade avec les tranches de bœuf.

***À PRÉVOIR :** Cuire 160 g de bœuf de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Pour un repas végétarien, tripler la quantité de lentilles et éliminer le bœuf.

Souper du mardi

AIGLEFIN GRILLÉ À LA PUTTANESCA

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **8 minutes**
Calories : **341** | Lipides : **11 g** | Protéines : **43 g** | Glucides : **10 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

1 filet d'anchois
2 tiges d'origan frais
2 tiges de basilic frais
1 échalote française
1 gousse d'ail
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
2 tomates
30 ml (2 c. à soupe) d'olives Kalamata
7,5 ml (½ c. à soupe) de câpres
Huile en aérosol
2 filets d'aiglefin (environ 150 g chacun)
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Hacher finement l'anchois, l'origan, le basilic, l'échalote et l'ail. Mélanger le tout dans un grand saladier avec le vinaigre et l'huile d'olive. Assaisonner de poivre.
- Couper les tomates en dés et les ajouter dans le bol avec les olives Kalamata et les câpres.
- Assaisonner le poisson de sel et de poivre. Dans une grande poêle vaporisée d'huile, griller le poisson 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Servir les filets de poisson avec la salade en accompagnement.

VARIANTE : Remplacer l'aiglefin par de la morue ou du tilapia.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

1 orange

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de framboises

DÎNER

Couscous au bœuf et aux légumes grillés (p. 160)

1 prune

COLLATION PM

Brochettes féta et melon

30 g de féta légère en dés

125 ml (½ tasse) de melon d'eau en cubes

SOUPER

Aiglefin grillé à la Puttanesca

125 ml (½ tasse) de riz sauvage cuit

180 ml (¾ tasse) d'épinards

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

Un peu de vinaigre balsamique

Menu du jour

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

20 ml (4 c. à thé) de beurre d'arachides

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g. + filet de sirop d'érable

½ pamplemousse

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

DÎNER

Bagel sucré-salé (p. 163)

8 tomates cerises

125 ml (½ tasse) de chou-fleur

15 ml (1 c. à soupe) d'hummus

COLLATION PM

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Salade tiède d'endives braisées et de crevettes nordiques

Souper du mercredi

SALADE TIÈDE D'ENDIVES BRAISÉES ET DE CREVETTES NORDIQUES

Portions : **2** | Préparation : **15 minutes** | Cuisson : **25 minutes**
Calories : **430** | Lipides : **18 g** | Protéines : **26 g** | Glucides : **41 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
4 endives coupées en deux
125 ml (½ tasse) de bouillon de légumes sans sel ajouté
15 ml (1 c. à soupe) de miel
½ gousse d'ail hachée
225 g de crevettes nordiques
1 pomme Cortland pelée et coupée en dés

Vinaigrette
30 ml (2 c. à soupe) de miel
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de cidre
22,5 ml (1 1½ c. à soupe) de ciboulette fraîche finement ciselée
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Dans un poêlon allant au four, chauffer l'huile et dorer les endives côté, coupé vers le bas, pendant 2-3 minutes à feu moyen-vif. Retourner les endives côté grillé vers le haut.
- Mélanger le bouillon de légumes, le miel et l'ail. Ajouter ce mélange aux endives grillées, puis saler et poivrer au goût.
- Cuire au four de 15 à 20 minutes selon la grosseur des endives, ou jusqu'à ce que le cœur soit tendre.
- Fouetter énergiquement tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
- Mélanger les crevettes nordiques avec les dés de pommes.
- Déposer les endives dans une assiette. Ajouter le mélange de crevettes nordiques et de pommes, puis arroser de vinaigrette. Saler et poivrer, au goût.

VARIANTE : Remplacer les crevettes par des cubes de jambon.

Souper du jeudi

TAJINE D'AGNEAU AUX PRUNEAUX

Portions : **2** | Préparation : **15 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **240** | Lipides : **7 g** | Protéines : **24 g** | Glucides : **21 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

10 pruneaux séchés
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
½ oignon émincé
2,5 ml (½ c. à thé) d'ail écrasé
200 g de gigot d'agneau en tranches
2,5 ml (½ c. à thé) de gingembre en poudre
2,5 ml (½ c. à thé) de cumin en poudre
2,5 ml (½ c. à thé) de safran
Une pincée de cannelle
30 ml (2 c. à soupe) de pâte de tomates
250 ml (1 tasse) de bouillon de bœuf sans sel ajouté
10 à 15 feuilles de coriandre fraîche
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Mettre les pruneaux dans une tasse d'eau chaude durant 10 minutes afin de les réhydrater. Égoutter.
- Dans un fait-tout, faire chauffer l'huile, puis faire revenir l'oignon et l'ail. Ajouter la viande puis les épices. Faire revenir quelques instants, puis ajouter la pâte de tomates, le bouillon, les pruneaux et les feuilles de coriandre.
- Couvrir, laisser mijoter environ 15 minutes et servir.

VARIANTE : Remplacer l'agneau par des cubes de poulet.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes
250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.
125 ml (½ tasse) de framboises
5 ml (1 c. à thé) de graines de chia
Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)
½ poire
20 ml (4 c. à thé) de pistaches

DÎNER

Salade fusion (p. 162)
1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)
1 prune

COLLATION PM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.
1 clémentine

SOUPER

Tajine d'agneau aux pruneaux
180 ml (¾ tasse) de couscous de blé entier cuit
180 ml (¾ tasse) de mini-carottes
½ courgette en tranches

Menu du jour

DÉJEUNER

1 œuf tourné

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

125 ml (½ tasse) de melon d'eau

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

DÎNER

L'oméga-3 (p. 164)

½ poivron rouge en lanières

125 ml (½ tasse) de concombre en tranches

4 champignons blancs

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

COLLATION PM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Biryani de pois chiches, chou-fleur et petits pois

Souper du vendredi

BIRYANI DE POIS CHICHES, CHOU-FLEUR ET PETITS POIS

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **353** | Lipides : **13 g** | Protéines : **18 g** | Glucides : **43 g** | Fibres : **14 g**

INGRÉDIENTS

½ chou-fleur
2 ml (environ ½ c. à thé) de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 échalote française
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
1 feuille de laurier
375 ml (1 ½ tasse) de pois chiches, rincés et égouttés
15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs
125 ml (½ tasse) de carottes en bâtonnets
125 ml (½ tasse) de petits pois
45 ml (3 c. à soupe) de pistaches
2 tiges de menthe fraîche

Mélange d'épices

1 ml (¼ c. à thé) de cannelle moulue
1 ml (¼ c. à thé) de cardamome
2,5 ml (½ c. à thé) de coriandre moulue
2,5 ml (½ c. à thé) de cumin
Une pincée de curcuma

PRÉPARATION

- Trancher finement le chou-fleur, le gingembre, l'ail et l'échalote.
- Chauffer l'huile dans une grande casserole à feu moyen. Ajouter l'échalote et cuire 4 minutes. Ajouter ensuite l'ail, le gingembre et la feuille de laurier. Cuire 2 minutes de plus.
- Incorporer le mélange d'épices. Ajouter les pois chiches, le chou-fleur, les raisins secs et les carottes. Bien mélanger et cuire 3 minutes.
- Ajouter les petits pois et les pistaches, et cuire 1 minute de plus.
- Retirer la feuille de laurier. Trancher finement la menthe et l'incorporer dans le plat avant de servir.

VARIANTES : Avant de servir, ajouter du yogourt, du jus de lime ou de la sauce épicée, si désiré, et mélanger. Remplacer les pistaches par des amandes effilées.

Le menu de la semaine 2

Lundi

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (2/3 tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

10 raisins

DÎNER

Pâtes crémeuses au saumon fumé (p. 161)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup

10 amandes

SOUPER

Wrap tiède de canard et de canneberges

125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

10 ml (2 c. à thé) de noix de Grenoble hachées

125 ml (1/2 tasse) de concombre

Mardi

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

1 pêche

DÎNER

Bagel aux œufs et à l'avocat (p. 163)

8 mini-carottes

COLLATION PM

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de mûres

SOUPER

Morue poêlée et haricots blancs épicés

125 ml (1/2 tasse) de riz sauvage cuit

Mercredi

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

30 g de saumon fumé en tranches

20 g (4 c. à thé) de fromage de chèvre

Un peu d'oignon rouge haché

Quelques câpres

15 raisins

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

Roulé végé aux légumes colorés (p. 165)

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de céleri en bâtonnets

1/2 poivron jaune en lanières

1/2 mangue

COLLATION PM

2 craquelins (10 g) de type Melba 12 grains

1/3 d'avocat

SOUPER

Dinde au sirop d'érable et à la moutarde

Jeudi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

1 pêche

10 ml (2 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

15 raisins

DÎNER

Salade tropicale à la dinde (p. 162)

COLLATION PM

1 pomme

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

SOUPER

Salade de crevettes aux lentilles

250 ml (1 tasse) de laitue Boston

1/2 poivron jaune en lanières

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

2,5 ml (1/2 c. à thé) de vinaigre balsamique

Vendredi

DÉJEUNER

Tortilla matin

2 œufs brouillés avec 30 ml (2 c. à soupe) de lait 1 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de pesto

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 po)

15 ml (1 c. à soupe) de fromage léger < 18 % m.g., râpé

125 ml (1/2 tasse) de mûres

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Sandwich bagnat (p. 165)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

125 ml (1/2 tasse) de concombre en tranches

6 mini-carottes

COLLATION PM

20 g (4 c. à thé) de fromage de chèvre

3 craquelins (15 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Escalopes de porc croustillantes

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 2 avocats
- [ ] 2 petits brocolis
- [ ] 1 moyenne carotte
- [ ] 4 branches de céleri
- [ ] 2 petits concombres anglais
- [ ] 1 concombre libanais
- [ ] 1 courgette
- [ ] 500 ml (2 t.) d'épinards
- [ ] 1 bulbe de fenouil
- [ ] 4 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 625 ml (2 ½ t.) de laitue Boston
- [ ] 28 mini-carottes
- [ ] 1 moyen oignon rouge
- [ ] ½ piment jalapeno
- [ ] 2 poivrons jaunes
- [ ] 225 g (environ ½ lb) de pommes de terre grelots
- [ ] 1 petite tomate
- [ ] 12 tomates cerises

FRUITS

- [ ] 1 petit cantaloup
- [ ] 1 petit citron
- [ ] 2 mangues
- [ ] 500 ml (2 t.) de mûres
- [ ] 4 pêches
- [ ] 3 pommes vertes
- [ ] 80 raisins

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 720 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 750 g de fromage cottage 1% m.g.
- [ ] 80 g de fromage de chèvre < 20% m.g.
- [ ] 135 g de fromage léger < 18% m.g.
- [ ] 2 L (8 t.) de lait 1% m.g.
- [ ] 80 ml (⅓ t.) de mélange laitier 5% m.g.
- [ ] 6 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- [ ] 350 g de yogourt nature 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 20 amandes
- [ ] 200 g de canard, poitrine
- [ ] 200 g de crevettes, cuites
- [ ] 460 g de dinde, poitrine désossée
- [ ] 300 g d'escalope de porc
- [ ] 300 g de morue, filet
- [ ] 20 ml (4 c. à thé) de noix de Grenoble
- [ ] 11 œufs
- [ ] 200 g de saumon fumé
- [ ] 1 boîte de 170 g de thon (en conserve)

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 4 bagels minces de grains entiers
- [ ] 10 (50 g) craquelins de type Melba 12 grains
- [ ] 2 sachets de gruau nature
- [ ] 4 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- [ ] 8 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Beurre d'amandes
- [ ] Canneberges séchées
- [ ] Câpres
- [ ] Céréales de son de type Bran Flakes
- [ ] Chapelure
- [ ] Épices (poudre d'ail)
- [ ] Farine non blanchie
- [ ] Fines herbes (ciboulette, coriandre, persil)
- [ ] Graines de pavot
- [ ] Graines de chia
- [ ] Haricots blancs (en conserve)
- [ ] Huile (noix, olive)
- [ ] Hummus
- [ ] Lentilles vertes (sèches ou en conserve)
- [ ] Mayonnaise
- [ ] Miel
- [ ] Moutarde de Dijon
- [ ] Olives vertes
- [ ] Pâtes courtes de blé entier
- [ ] Pesto
- [ ] Riz sauvage
- [ ] Sirop d'érable
- [ ] Thé / Café
- [ ] Vinaigre (balsamique, de vin rouge)

Légende: 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

10 raisins

DÎNER

Pâtes crémeuses au saumon fumé (p. 161)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de cantaloup

10 amandes

SOUPER

Wrap tiède de canard et de canneberges

125 ml (½ tasse) de yogourt nature 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

10 ml (2 c. à thé) de noix de Grenoble hachées

125 ml (½ tasse) de concombre

Souper du lundi

WRAP TIÈDE DE CANARD ET DE CANNEBERGES

Portions : **2** | Préparation : **30 minutes** | Cuisson : **15 minutes**

Calories : **270** | Lipides : **14 g** | Protéines : **19 g** | Glucides : **17 g** | Fibres : **1 g**

INGRÉDIENTS

1 petite poitrine de canard (environ 200 g de viande)
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
4 feuilles de laitue Boston
30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées
30 ml (2 c. à soupe) d'oignon rouge en rondelles
60 ml (¼ tasse) de carotte coupée en julienne
60 ml (¼ tasse) de concombre coupé en dé
Au goût, sel et poivre

Vinaigrette

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre balsamique ou de caramel de balsamique

PRÉPARATION

- Retirer tout le gras de la poitrine en conservant un morceau de gras d'environ 1 cm x 1 cm (½ po x ½ po) pour la cuisson.
- Assaisonner le canard de poudre d'ail, de sel et de poivre. Dans un poêlon bien chaud, faire fondre le gras de canard et cuire la poitrine pendant 15 minutes en la retournant fréquemment. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes avant de trancher.
- Dans la poêle, déglacer les sucres de cuisson avec la vinaigrette et mettre de côté.
- Sur un plan de travail, superposer deux grandes feuilles de laitue. Répéter avec les deux autres feuilles. Déposer les tranches de canard au bas des feuilles, saupoudrer de canneberges séchées, d'oignon rouge, de carotte et de concombre. Arroser de vinaigrette.
- Former deux rouleaux bien serrés et déguster !

VARIANTES : Enrouler le wrap dans une feuille de riz pour en faire un petit rouleau de printemps. On peut aussi remplacer le canard par une poitrine de poulet.

Souper du mardi

MORUE POÊLÉE ET HARICOTS BLANCS ÉPICÉS

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **10 minutes**
Calories : **334** | Lipides : **8 g** | Protéines : **29 g** | Glucides : **34 g** | Fibres : **9 g**

INGRÉDIENTS

2 filets de morue (environ 150 g chacun)
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
375 ml (1 ½ tasse) de haricots blancs, rincés et égouttés
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
Au goût, sel et poivre

Relish maison
2 tiges de persil frais
60 ml (¼ tasse) d'olives vertes
½ piment jalapeno
¼ oignon rouge
250 ml (1 tasse) de tomates cerises
1 concombre libanais

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin, déposer les filets de morue. Les badigeonner de la moitié de l'huile d'olive, saler et poivrer. Enfourner pour 10 minutes.
- **Préparer la relish :** Trancher finement le persil, les olives, le piment et l'oignon. Couper les tomates en deux et le concombre en dés. Mettre ces ingrédients dans un grand bol et mélanger.
- Ajouter les haricots dans le bol et mélanger. Arroser du restant d'huile d'olive et du vinaigre de vin.
- Servir le poisson et garnir des haricots et de la relish.

VARIANTE : Remplacer la morue par un autre poisson blanc de votre choix (pangasius, tilapia ou aiglefin).

Menu du jour

DÉJEUNER
2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)
15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes
125 ml (½ tasse) de cantaloup
125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.
Thé ou café

COLLATION AM
30 g de fromage léger < 18 % m.g.
1 pêche

DÎNER
Bagel aux œufs et à l'avocat (p. 163)
8 mini-carottes

COLLATION PM
125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.
125 ml (½ tasse) de mûres

SOUPER
Morue poêlée et haricots blancs épicés
125 ml (½ tasse) de riz sauvage cuit

Menu du jour

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

30 g de saumon fumé en tranches

20 g (4 c. à thé) de fromage de chèvre

Un peu d'oignon rouge haché

Quelques câpres

15 raisins

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

Roulé végé aux légumes colorés (p. 165)

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de céleri en bâtonnets

½ poivron jaune en lanières

½ mangue

COLLATION PM

2 craquelins (10 g) de type Melba 12 grains

⅓ d'avocat

SOUPER

Dinde au sirop d'érable et à la moutarde

Souper du mercredi

DINDE AU SIROP D'ÉRABLE ET À LA MOUTARDE

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **25 minutes**
Calories : **409** | Lipides : **3 g** | Protéines : **52 g** | Glucides : **45 g** | Fibres : **7 g**

INGRÉDIENTS

225 g de pommes de terre grelots
2 poitrines de dinde (environ 150 g chacune)*
30 ml (2 c. à soupe) de moutarde de Dijon
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
½ brocoli
1 tige de persil frais
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Couper les pommes de terre en deux. Assaisonner les poitrines et les pommes de terre de sel et de poivre. Déposer la dinde et les pommes de terre sur une grande plaque de cuisson tapissée de papier parchemin.
- Dans un bol, mélanger la moutarde et le sirop d'érable. Verser le mélange sur la dinde et les pommes de terre et bien les enrober. Cuire au four 20-25 minutes.
- Pendant ce temps, cuire le brocoli à la vapeur.
- Trancher les poitrines et servir avec les pommes de terre et le brocoli. Garnir de persil.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 160 g de plus de dinde pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le brocoli par du rapini.

Souper du jeudi

SALADE DE CREVETTES AUX LENTILLES

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **30 minutes**
Calories : **360** | Lipides : **11 g** | Protéines : **35 g** | Glucides : **30 g** | Fibres : **5 g**

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de lentilles vertes crues
375 ml (1 ½ tasse) d'eau (pour cuire les lentilles)
10 ml (2 c. à thé) d'huile de noix
20 ml (4 c. à thé) de mélange laitier 5 % m.g.
20 ml (4 c. à thé) d'un mélange moitié-moitié mayonnaise et yogourt nature 0-2 % m.g.
10 ml (2 c. à thé) de jus de citron
200 g de crevettes cuites
10 ml (2 c. à thé) d'oignon rouge en rondelles
20 ml (4 c. à thé) de coriandre hachée (ou persil)
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Rincer les lentilles à l'eau froide. Les placer dans une casserole avec l'eau, porter à ébullition et laisser cuire à couvert 30 minutes. Rafraîchir à l'eau froide.
- Dans un saladier, mélanger l'huile de noix, le mélange laitier, le mélange mayonnaise-yogourt et le jus de citron.
- Ajouter dans le saladier les lentilles, les dés de crevettes, l'oignon et la coriandre. Réserver au frais avant de manger.

VARIANTE : Utiliser des lentilles en conserve, rincées et égouttées. Prévoyez alors 250 ml (1 tasse) de lentilles en conserve.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

1 pêche

10 ml (2 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

15 raisins

DÎNER

Salade tropicale à la dinde (p. 162)

COLLATION PM

1 pomme

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

SOUPER

Salade de crevettes aux lentilles

250 ml (1 tasse) de laitue Boston

½ poivron jaune en lanières

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

2,5 ml (½ c. à thé) de vinaigre balsamique

Menu du jour

DÉJEUNER

Tortilla matin

2 œufs brouillés avec 30 ml (2 c. à soupe) de lait 1 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de pesto

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 po)

15 ml (1 c. à soupe) de fromage léger < 18 % m.g., râpé

125 ml (1/2 tasse) de mûres

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Sandwich bagnat (p. 165)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

125 ml (1/2 tasse) de concombre en tranches

6 mini-carottes

COLLATION PM

20 g (4 c. à thé) de fromage de chèvre

3 craquelins (15 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Escalopes de porc croustillantes

Souper du vendredi

ESCALOPES DE PORC CROUSTILLANTES

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **10 minutes**
Calories : **467** | Lipides : **16 g** | Protéines : **35 g** | Glucides : **44 g** | Fibres : **7 g**

INGRÉDIENTS

1 bulbe de fenouil
2 branches de céleri
1/2 pomme verte
60 ml (1/4 tasse) de farine non blanchie
1 œuf
1/2 citron (zeste et jus)
60 ml (1/4 tasse) de chapelure
2 escalopes de porc (environ 120 g chacune)
Huile en aérosol

Vinaigrette
60 ml (1/4 tasse) de yogourt nature 0-2 % m.g.
15 ml (1 c. à soupe) de miel
2,5 ml (1/2 c. à thé) de moutarde de Dijon
2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de pavot
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Trancher finement le fenouil et le céleri, puis hacher la pomme. Réserver dans un saladier.
- **Préparer la vinaigrette :** Mélanger le yogourt, le miel, le jus du citron, la moutarde et les graines de pavot. Ajouter la vinaigrette au saladier et bien mélanger.
- Déposer la farine dans une assiette. Battre l'œuf dans une assiette creuse. Zester le citron et mélanger avec la chapelure dans une troisième assiette. Enfariner les escalopes, puis les tremper dans l'œuf et enfin les enrober du mélange de chapelure.
- Dans une poêle vaporisée d'huile, cuire les escalopes 5 minutes de chaque côté à feu moyen-élevé ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites.
- Servir les escalopes de porc avec la salade.

VARIANTE : Remplacer les escalopes de porc par des escalopes de poulet.

Le menu de la semaine 3

Lundi

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

1 orange

1 café au lait 1% m.g. (fait avec 250 ml/ 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

DÎNER

Pâtes froides aux amandes et aux lentilles (p. 161)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage 1% m.g.

15 raisins

SOUPER

Salade méditerranéenne de chou frisé

Mardi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1% m.g.

125 ml (1/2 tasse) de framboises

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.

1 pêche

DÎNER

Sandwich Olé! (p. 165)

1/2 courgette en tranches

1/2 poivron rouge en lanières

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

COLLATION PM

30 g de féta légère en dés

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup en cubes

SOUPER

Macaroni mexicain

1 carré de chocolat noir 70% (10 g)

Mercredi

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup

180 ml (3/4 tasse) de lait 1% m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

Tortilla mexicaine (p. 165)

125 ml (1/2 tasse) de concombre en tranches

5 tomates cerises

30 g de fromage léger < 18% m.g.

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Galettes de brocoli

1 pêche

Jeudi

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

1 orange

1 café au lait 1% m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1% m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

DÎNER

Œuf et lentilles en salade (p. 161)

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 po)

10 ml (2 c. à thé) d'hummus

COLLATION PM

10 raisins

7 amandes

SOUPER

Saumon teriyaki

Vendredi

DÉJEUNER

2 œufs tournés

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup

180 ml (3/4 tasse) de lait 1% m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

125 ml (1/2 tasse) de framboises

DÎNER

Salade de saumon à l'asiatique (p. 162)

1 barre de céréales

COLLATION PM

3 craquelins (15 g) de type Melba 12 grains

30 g de fromage léger < 18% m.g.

SOUPER

Poitrines de poulet laquées à l'érable

125 ml (1/2 tasse) de boulgour cuit

180 ml (3/4 tasse) de petits bouquets de broccolini (ou de brocoli)

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 1 petit avocat
- [ ] 1 ½ brocoli
- [ ] 360 ml (environ 1 ½ t.) de broccolini ou brocoli
- [ ] 3 moyennes carottes
- [ ] 375 ml (1 ½ t.) de champignons shiitake
- [ ] 750 ml (3 t.) de chou frisé
- [ ] 4 concombres libanais
- [ ] 2 courgettes
- [ ] 1 échalote française
- [ ] 4 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 6 oignons verts
- [ ] 3 poivrons rouges
- [ ] 1 petit poivron de couleur (jaune, orange)
- [ ] 1,1 L (un peu plus de 4 t.) de roquette
- [ ] 35 tomates cerises

FRUITS

- [ ] 750 ml (environ 1 moyen) de cantaloup
- [ ] 1 gros citron
- [ ] 500 ml (2 t.) de fraises
- [ ] 500 ml (2 t.) de framboises
- [ ] 1 petite lime
- [ ] 4 oranges
- [ ] 4 pêches
- [ ] 50 raisins

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 4 x 200 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 80 g de féta légère
- [ ] 370 g de fromage cottage 1% m.g.
- [ ] 150 g de fromage léger < 18 % m.g.
- [ ] 3 L (12 t.) de lait 1% m.g.
- [ ] 4 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 45 ml (3 c. à soupe) d'amandes tranchées
- [ ] 14 amandes
- [ ] 335 g de bœuf haché maigre
- [ ] 125 g de cretons de veau
- [ ] 220 g d'escalope de poulet
- [ ] 250 ml (1 t.) de farine de pois chiches
- [ ] 10 œufs
- [ ] 300 g de poulet, poitrine désossée
- [ ] 485 g de saumon, filet

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 4 bagels minces de grains entiers
- [ ] 4 barres de céréales*
- [ ] 6 (30 g) craquelins de type Melba 12 grains
- [ ] 4 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- [ ] 10 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Ail
- [ ] Beurre d'amandes
- [ ] Boulgour
- [ ] Canneberges séchées
- [ ] Céréales de son de type Bran Flakes
- [ ] Chocolat noir 70 %
- [ ] Épices (épices chipotle, paprika fumé, poudre d'ail)
- [ ] Fines herbes (coriandre, persil)
- [ ] Graines de chia
- [ ] Graines de sésame noires
- [ ] Huile (olive, sésame)
- [ ] Hummus
- [ ] Lentilles corail (en conserve)
- [ ] Margarine non hydrogénée
- [ ] Mayonnaise épicée
- [ ] Miel
- [ ] Moutarde à l'ancienne
- [ ] Nouilles Udon
- [ ] Olives Kalamata
- [ ] Pâtes courtes de blé entier
- [ ] Salsa du commerce (210 ml)
- [ ] Sauce mirin
- [ ] Sauce soya réduite en sodium
- [ ] Sauce sriracha
- [ ] Sirop d'érable
- [ ] Thé / Café
- [ ] Vin de riz Shaoxing
- [ ] Vinaigre de cidre de pomme
- [ ] Yogourt nature 0-2 % m.g.

Légende : 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

* Barre de céréales : (1 barre = 30 g) ≥ 4 g de fibres et de protéines, ≤ 8 g de protéines.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

1 orange

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml/ 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

DÎNER

Pâtes froides aux amandes et aux lentilles (p. 161)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

15 raisins

SOUPER

Salade méditerranéenne de chou frisé

Souper du lundi

SALADE MÉDITERRANÉENNE DE CHOU FRISÉ

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **442** | Lipides : **16 g** | Protéines : **41 g** | Glucides : **35 g** | Fibres : **9 g**

INGRÉDIENTS

60 ml (1/4 tasse) de boulgour
220 g d'escalopes de poulet
1/2 citron (zeste et jus)
500 ml (2 tasses) de chou frisé
160 ml (2/3 tasse) de tomates cerises
2 concombres libanais
1/2 poivron rouge rôti
60 ml (1/4 tasse) de persil frais
4 oignons verts
30 ml (2 c. à soupe) d'olives Kalamata
20 g de féta légère
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Déposer le boulgour dans un bol à l'épreuve de la chaleur. Verser de l'eau bouillante jusqu'à ce que l'eau dépasse le boulgour de 1 cm (1/2 po). Couvrir d'une pellicule de plastique et réserver.
- Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin et y déposer le poulet. Assaisonner de sel et poivre et ajouter la moitié du zeste du citron sur le dessus. Cuire au four 20-25 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit.
- Déchirer les feuilles de chou frisé, retirer les membranes dures, puis déposer les feuilles dans un grand saladier. Incorporer le reste du zeste du citron et le jus de citron. Bien mélanger.
- Trancher les tomates cerises en deux, couper les concombres en dés et le poivron rouge en lanières. Hacher le persil et les oignons verts. Ajouter au saladier avec les olives.
- Émietter le fromage féta sur la salade et ajouter le boulgour au saladier. Arroser de l'huile d'olive, saler et poivrer, et bien mélanger. Trancher le poulet et servir sur la salade.

VARIANTE : Pour un plat végé, remplacer le poulet par 375 ml (1 1/2 tasse) de pois chiches, rincés et égouttés.

Souper du mardi

MACARONI MEXICAIN

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **490** | Lipides : **17 g** | Protéines : **32 g** | Glucides : **52 g** | Fibres : **8 g**

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) de macaroni de blé entier
200 g de bœuf haché maigre*
180 ml (¾ tasse) de salsa du commerce
250 ml (1 tasse) de poivrons de couleur en dés
30 ml (2 c. à soupe) d'avocat en dés
30 ml (2 c. à soupe) de fromage mozzarella allégé (< 18 % m.g.), râpé
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Faire cuire les pâtes selon les instructions sur l'emballage.
- Dans une poêle, faire cuire le bœuf pendant 4-5 minutes, ou jusqu'à ce qu'il soit complètement cuit. Poivrer légèrement.
- Ajouter la salsa et laisser mijoter 1 à 2 minutes.
- Ajouter les pâtes cuites et bien mélanger.
- Garnir avec les poivrons, l'avocat et le fromage mozzarella. (Faire gratiner si désiré.)

* **À PRÉVOIR :** Cuire 135 g de bœuf haché de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le bœuf haché par de la dinde hachée ou par 250 ml (1 tasse) de lentilles, rincées et égouttées.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de framboises

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

1 pêche

DÎNER

Sandwich Olé ! (p. 165)

½ courgette en tranches

½ poivron rouge en lanières

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

COLLATION PM

30 g de féta légère en dés

125 ml (½ tasse) de cantaloup en cubes

SOUPER

Macaroni mexicain

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

Menu du jour

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup

180 ml (3/4 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

Tortilla mexicaine (p. 165)

125 ml (1/2 tasse) de concombre en tranches

5 tomates cerises

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Galettes de brocoli

1 pêche

Souper du mercredi

GALETTES DE BROCOLI

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **10 minutes**
Calories : **376** | Lipides : **16 g** | Protéines : **17 g** | Glucides : **43 g** | Fibres : **14 g**

INGRÉDIENTS

1 brocoli
1 échalote française
4 tiges de coriandre fraîche
1 ml (1/4 c. à thé) de paprika fumé
2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre d'ail
5 ml (1 c. à thé) d'épices chipotle
250 ml (1 tasse) de farine de pois chiches
1/2 citron (zeste et jus)
60 ml (1/4 tasse) d'eau
Huile en aérosol
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
500 ml (2 tasses) de roquette
60 ml (1/4 tasse) de carotte râpée/hachée
15 ml (1 c. à soupe) d'amandes tranchées
30 ml (2 c. à soupe) de mayonnaise épicée

PRÉPARATION

- Hacher finement le brocoli, l'échalote et la coriandre (on peut utiliser un robot culinaire). Mélanger ces ingrédients dans un grand bol avec les épices, la farine de pois chiches, la moitié du zeste et du jus de citron et l'eau.
- Avec ce mélange, faire des galettes de la taille d'une balle de tennis.
- Dans une grande poêle vaporisée d'huile, cuire les galettes 4-5 minutes de chaque côté. Utiliser une spatule pour les aplatir.
- Pendant ce temps, fouetter l'huile d'olive et le reste du jus de citron dans un saladier. Ajouter la roquette, la carotte, les amandes et le reste du zeste de citron. Bien mélanger, saler et poivrer au goût. Servir les galettes avec la mayonnaise épicée et la salade.

VARIANTES : Remplacer le brocoli par du chou-fleur.

Remplacer la mayonnaise épicée du commerce : Mélanger 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt nature 0 % m.g. avec 15 ml (1 c. à soupe) de mayonnaise régulière. Ajouter ensuite des assaisonnements au choix (tabasco, piment broyé, piment de Cayenne, poudre de chili ou sriracha).

Souper du jeudi

SAUMON TERIYAKI

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **511** | Lipides : **14 g** | Protéines : **42 g** | Glucides : **32 g** | Fibres : **8 g**

INGRÉDIENTS

100 g de nouilles Udon
1 oignon vert
375 ml (1 ½ tasse) de champignons shiitake
7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
2 filets de saumon (environ 150 g chacun)*
5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame
5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame noires

Sauce teriyaki
2 gousses d'ail
30 ml (2 c. à soupe) de vin de riz Shaoxing
30 ml (2 c. à soupe) de sauce mirin
30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

PRÉPARATION

- Porter une casserole d'eau à ébullition et y ajouter les nouilles. Cuire 3-4 minutes et réserver.
- Trancher finement l'oignon vert et les champignons shiitake.
- **Préparer la sauce teriyaki :** Émincer l'ail et le déposer dans un petit bol. Ajouter le vin de riz, le mirin et la sauce soya, et mélanger. Réserver.
- Chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen-élevé. Cuire le saumon 3 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'il soit bruni. Transférer dans une assiette.
- Dans la poêle, cuire l'oignon vert et les champignons shiitake 3 minutes de chaque côté (ajouter un peu d'huile au besoin). Réserver dans une assiette.
- Verser la sauce teriyaki dans la poêle, porter à ébullition sur feu moyen et cuire environ 4 minutes. Ajouter le saumon et poursuivre sa cuisson environ 2 minutes, ou jusqu'à la cuisson désirée, en versant la sauce sur le dessus à l'aide d'une cuillère.
- Déposer le saumon dans les assiettes. Remettre les champignons et les nouilles dans la poêle et mélanger le tout en grattant le reste de la sauce teriyaki. Servir avec le saumon. Saupoudrer de graines de sésame.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 185 g de saumon de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le saumon par des crevettes tigrées.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

1 orange

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

DÎNER

Œuf et lentilles en salade (p. 161)

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 po)

10 ml (2 c. à thé) d'hummus

COLLATION PM

10 raisins

7 amandes

SOUPER

Saumon teriyaki

Menu du jour

DÉJEUNER

2 œufs tournés

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

125 ml (½ tasse) de cantaloup

180 ml (¾ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

125 ml (½ tasse) de framboises

DÎNER

Salade de saumon à l'asiatique (p. 162)

1 barre de céréales

COLLATION PM

3 craquelins (15 g) de type Melba 12 grains

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

SOUPER

Poitrines de poulet laquées à l'érable

125 ml (½ tasse) de boulgour cuit

180 ml (¾ tasse) de petits bouquets de broccolini (ou de brocoli)

Souper du vendredi

POITRINES DE POULET LAQUÉES À L'ÉRABLE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **35 minutes**
Calories : **255** | Lipides : **6 g** | Protéines : **35 g** | Glucides : **15 g** | Fibres : **0 g**

INGRÉDIENTS

2 petites poitrines de poulet (environ 150 g chacune)

Laque
30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
7,5 ml (½ c. à soupe) de margarine non hydrogénée, fondue
7,5 ml (½ c. à soupe) de moutarde à l'ancienne
7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
1 gousse d'ail broyée
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la laque. Réserver.
- Déposer les poitrines de poulet sur une plaque à cuisson recouverte d'un papier parchemin.
- À l'aide d'un pinceau, badigeonner généreusement les poitrines de poulet avec ⅓ de la laque. Cuire au four 30 minutes en arrosant avec la laque aux 5 ou 10 minutes.
- Régler la température du four à gril (*broil*), verser le restant de la laque sur les poitrines et poursuivre la cuisson de 2 à 5 minutes pour faire dorer les poitrines de poulet, en vérifiant constamment afin qu'elles ne brûlent pas.

VARIANTE : Remplacer le poulet par du saumon et réduire le temps de cuisson à 12-15 minutes. Terminer la cuisson du saumon sous le gril du four pendant 2 minutes pour dorer.

Le menu de la semaine 4

Lundi

DÉJEUNER

Smoothie matin

180 ml (¾ tasse) de lait 1 % m.g.

80 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

½ banane

10 ml (2 c. à thé) de graines de lin moulues

---

1 rôtie de pain de seigle (25 g)

10 ml (2 c. à thé) de ricotta légère

Un filet de miel sur la rôtie

COLLATION AM

1 pomme

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

DÎNER

Le scandinave (p. 163)

12 mini-carottes

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

1 clémentine

SOUPER

Morue et poireaux pochés

125 ml (½ tasse) de poivron

Mardi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de blé filamenté

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

2 kiwis

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

2 clémentines

DÎNER

Salade toute végétale (p. 162)

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

30 ml (2 c. à soupe) de ricotta légère

COLLATION PM

10 ml (2 c. à thé) de graines de tournesol

60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs

SOUPER

Sauté de poulet aux arachides

125 ml (½ tasse) de riz sauvage cuit

Mercredi

DÉJEUNER

160 ml (⅔ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

30 ml (2 c. à soupe) de granola

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

Thé ou café

COLLATION AM

1 pomme

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

DÎNER

Salade froide du bistro (p. 162)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

2 clémentines

SOUPER

Bœuf au sésame

Jeudi

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans gras, sans sucre ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides

½ banane

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

2 kiwis

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

DÎNER

Pita à la grecque (p. 164)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

SOUPER

Lentilles Kung Pao

2 carrés de chocolat noir 70 % (20 g)

Vendredi

DÉJEUNER

Omelette de blancs d'œufs

125 ml (½ tasse) de blancs d'œufs

20 ml (4 c. à thé) de lait 1 % m.g.

60 ml (¼ tasse) de légumes grillés, au choix

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

---

1 rôtie de pain de seigle (25 g)

5 ml (1 c. à thé) de beurre d'amandes

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

DÎNER

Le classique au thon réinventé (p. 163)

1 pomme

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Tartine d'hummus vert aux edamames et œufs pochés

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 2 brocolis
- [ ] 4 moyennes carottes
- [ ] 5 branches de céleri
- [ ] 375 ml (1 ½ t.) de chou kale
- [ ] 625 ml (2 ½ t.) de chou rouge
- [ ] 1 petit concombre des champs
- [ ] 6 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 24 mini-carottes
- [ ] 1 oignon rouge
- [ ] 3 oignons verts
- [ ] ½ piment thaïlandais (fort)
- [ ] 1 poireau
- [ ] 625 ml (2 ½ t.) de pois mange-tout
- [ ] 2 petits poivrons jaunes
- [ ] 3 poivrons rouges
- [ ] 225 g (environ ½ lb) de pommes de terre grelots

FRUITS

- [ ] 2 bananes
- [ ] 8 clémentines
- [ ] 8 kiwis
- [ ] 1 petite lime
- [ ] 750 ml (3 t.) de petits fruits surgelés
- [ ] 6 pommes

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 6 x 200 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 560 g de fromage cottage 1% m.g.
- [ ] 160 g de fromage léger < 18 % m.g.
- [ ] 2 L (8 t.) de lait 1% m.g.
- [ ] 110 g de ricotta légère
- [ ] 6 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- [ ] 310 g de yogourt grec nature 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 90 ml (environ 50) d'arachides
- [ ] 250 ml (1 t.) de blanc d'œuf
- [ ] 500 ml (2 t.) d'edamames
- [ ] 60 ml (¼ t.) de graines de tournesol
- [ ] 380 g de haut de surlonge de bœuf
- [ ] 300 g de morue, filet
- [ ] 60 ml (¼ t.) de noix de Grenoble
- [ ] 6 œufs
- [ ] 360 g de poulet, poitrine désossée
- [ ] 2 x 85 g de thon assaisonné (tomates et oignons) (boîte de 85 g)

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 8 (40 g) craquelins de type Melba 12 grains
- [ ] 60 ml (¼ t.) de granola
- [ ] 2 pains pitas moyens de blé entier
- [ ] 6 tranches de pain de grains entiers (sans gras, sans sucre ajouté)
- [ ] 8 tranches de pain de seigle

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Ail
- [ ] Beurre
- [ ] Beurre d'arachides
- [ ] Bouillon de poulet sans sel ajouté
- [ ] Câpres
- [ ] Céréales de blé filamenté
- [ ] Chocolat noir 70 %
- [ ] Épices (feuilles de laurier)
- [ ] Fécule de maïs
- [ ] Fines herbes (aneth, menthe, persil, persil plat)
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Graines de chanvre décortiquées
- [ ] Graines de lin moulues
- [ ] Graines de sésame
- [ ] Huiles (olive, sésame)
- [ ] Lentilles brunes (en conserve)
- [ ] Miel
- [ ] Moutarde de Dijon
- [ ] Pâtes courtes de blé entier
- [ ] Poivre rose
- [ ] Raisins secs
- [ ] Riz (blanc et sauvage)
- [ ] Sauce soya réduite en sodium
- [ ] Sauce sriracha
- [ ] Sirop d'érable
- [ ] Thé ou café
- [ ] Vinaigre (balsamique, blanc, de cidre, de riz)
- [ ] Yogourt nature 0-2 % m.g.

Légende : 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

Menu du jour

DÉJEUNER

Smoothie matin

180 ml (¾ tasse) de lait 1 % m.g.

80 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

½ banane

10 ml (2 c. à thé) de graines de lin moulues

---

1 rôtie de pain de seigle (25 g)

10 ml (2 c. à thé) de ricotta légère

Un filet de miel sur la rôtie

COLLATION AM

1 pomme

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

DÎNER

Le scandinave (p. 163)

12 mini-carottes

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

1 clémentine

SOUPER

Morue et poireaux pochés

125 ml (½ tasse) de poivron

Souper du lundi

MORUE ET POIREAUX POCHÉS

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **482** | Lipides : **13 g** | Protéines : **36 g** | Glucides : **56 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

1 poireau
225 g (½ lb) de pommes de terre grelots
2 gousses d'ail
375 ml (1 ½ tasse) de lait 1 % m.g.
15 ml (1 c. à soupe) de beurre
1 feuille de laurier
5 ml (1 c. à thé) de grains de poivre rose
2 filets de morue (environ 150 g chacun)
2 tiges d'aneth frais

PRÉPARATION

- Couper les extrémités du poireau pour ne conserver que la partie blanche et trancher sur le sens de la longueur.
- Porter une casserole d'eau à ébullition, ajouter les pommes de terre et les gousses d'ail entières. Cuire 10-15 minutes, égoutter et retirer l'ail. Réserver.
- Dans une autre casserole, porter à ébullition le poireau, le lait, le beurre, la feuille de laurier et les grains de poivre. Réduire le feu et laisser mijoter 5 minutes.
- Incorporer le poisson et laisser mijoter 5 minutes de plus ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Servir le poisson avec le poireau et les pommes de terre. Garnir d'aneth.

VARIANTE : Remplacer la morue par un autre poisson blanc.

Souper du mardi

SAUTÉ DE POULET AUX ARACHIDES

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **370** | Lipides : **16 g** | Protéines : **31 g** | Glucides : **26 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
2 poitrines de poulet (environ 100 g chacune) en morceaux*
375 ml (1 ½ tasse) de pois mange-tout
125 ml (½ tasse) de carottes râpées
60 ml (¼ tasse) d'arachides
½ poivron rouge en fines lanières
½ poivron jaune en fines lanières
125 ml (½ tasse) de chou rouge émincé

Sauce
5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
180 ml (¾ tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
2 gousses d'ail hachées
5 ml (1 c. à thé) de gingembre frais, haché

PRÉPARATION

- **Préparer la sauce :** Dissoudre la fécule de maïs dans un peu de bouillon de poulet. Ajouter le bouillon restant et les autres ingrédients de la sauce. Mélanger et réserver.
- Dans une poêle, chauffer l'huile. À feu moyen-élevé, cuire les morceaux de poulet environ 8-10 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit bien doré.
- Ajouter les pois mange-tout, les carottes, la sauce et les arachides, et laisser mijoter 4-5 minutes.
- Ajouter les poivrons et le chou rouge, et poursuivre la cuisson 2-3 minutes.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 160 g de poitrine de poulet de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer les arachides par des noix de cajou.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de blé filamenté

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

2 kiwis

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

2 clémentines

DÎNER

Salade toute végétale (p. 162)

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

30 ml (2 c. à soupe) de ricotta légère

COLLATION PM

10 ml (2 c. à thé) de graines de tournesol

60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs

SOUPER

Sauté de poulet aux arachides

125 ml (½ tasse) de riz sauvage cuit

Menu du jour

DÉJEUNER

160 ml (⅔ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

30 ml (2 c. à soupe) de granola

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

Thé ou café

COLLATION AM

1 pomme

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

DÎNER

Salade froide du bistro (p. 162)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

2 clémentines

SOUPER

Bœuf au sésame

Souper du mercredi

BŒUF AU SÉSAME

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **497** | Lipides : **20 g** | Protéines : **27 g** | Glucides : **55 g** | Fibres : **3 g**

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le riz)
125 ml (½ tasse) de riz blanc
2 oignons verts
2 gousses d'ail
1 brocoli
220 g de haut de surlonge de bœuf*
10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
5 ml (1 c. à thé) de graines de sésame
15 ml (1 c. à soupe) de sauce sriracha
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Porter l'eau à ébullition dans une petite casserole. Ajouter le riz, couvrir, réduire à feu doux et cuire 15 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, trancher finement les oignons verts, hacher l'ail et couper le brocoli en petits bouquets.
- Couper le bœuf en lanières de 2,5 cm (1 po) et assaisonner de poivre. Dans une poêle, chauffer l'huile de sésame à feu élevé, saisir le bœuf de tous les côtés pendant 5 minutes au total. Réserver dans une assiette.
- Dans la même poêle, ajouter les oignons verts et l'ail. Cuire 1 minute, puis ajouter le brocoli et le bouillon de poulet. Poursuivre la cuisson 4 minutes.
- Dans un petit bol, délayer la fécule de maïs dans une quantité équivalente d'eau. Ajouter la sauce soya, bien mélanger et verser dans la poêle. Ajouter la viande et mélanger le tout. Saupoudrer de graines de sésame et ajouter la sauce sriracha. Servir avec le riz blanc.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 160 g de bœuf de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le riz par des nouilles Soba (compter 30 g de nouilles crues par personne).

Souper du jeudi

LENTILLES KUNG PAO

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **10 minutes**
Calories : **374** | Lipides : **10 g** | Protéines : **20 g** | Glucides : **54 g** | Fibres : **11 g**

INGRÉDIENTS

2 branches de céleri
½ oignon rouge
1 poivron
½ piment fort (piment thaïlandais)
2 gousses d'ail
1 cm (½ po) de gingembre frais
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
375 ml (1 ½ tasse) de lentilles brunes, rincées et égouttées
30 ml (2 c. à soupe) d'arachides

Sauce
22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de riz
7,5 ml (½ c. à soupe) de miel
2,5 ml (½ c. à thé) d'huile de sésame
½ lime (zeste et jus)

PRÉPARATION

- **Préparer la sauce :** Fouetter ensemble la sauce soya, le vinaigre de riz, le miel, l'huile de sésame, le jus et le zeste de lime. Réserver.
- Trancher finement les branches de céleri, couper l'oignon et le poivron en cubes, émincer le piment thaïlandais, l'ail et le gingembre.
- Dans une poêle chauffer l'huile d'olive à feu moyen, cuire l'oignon 3 minutes. Ajouter l'ail, le gingembre, le céleri, le piment thaïlandais et les poivrons, et cuire 4 minutes de plus.
- Ajouter la sauce et les lentilles. Bien mélanger, cuire 2-3 minutes ou jusqu'à ce que le tout soit chaud. Saupoudrer d'arachides écrasées et servir.

VARIANTE : Remplacer les lentilles par des cubes de tofu ferme (200 g).

Menu du jour

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans gras, sans sucre ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides

½ banane

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

2 kiwis

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

DÎNER

Pita à la grecque (p. 164)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

SOUPER

Lentilles Kung Pao

2 carrés de chocolat noir 70 % (20 g)

Menu du jour

DÉJEUNER

Omelette de blancs d'œufs

125 ml (1/2 tasse) de blancs d'œufs

20 ml (4 c. à thé) de lait 1 % m.g.

60 ml (1/4 tasse) de légumes grillés, au choix

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

---

1 rôtie de pain de seigle (25 g)

5 ml (1 c. à thé) de beurre d'amandes

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de petits fruits surgelés

DÎNER

Le classique au thon réinventé (p. 163)

1 pomme

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Tartine d'hummus vert aux edamames et œufs pochés

Souper du vendredi

TARTINES D'HUMMUS VERT AUX EDAMAMES ET ŒUFS POCHÉS

Portions : **2** | Préparation : **20 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **500** | Lipides : **24 g** | Protéines : **29 g** | Glucides : **43 g** | Fibres : **10 g**

INGRÉDIENTS

Hummus vert

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
375 ml (1 1/2 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage
125 ml (1/2 tasse) de chou kale (chou frisé) haché
30 ml (2 c. à soupe) d'eau
1 grosse gousse d'ail hachée
60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
15 ml (1 c. à soupe) de miel
1 petit oignon vert haché grossièrement
30 ml (2 c. à soupe) de persil plat
4 feuilles de menthe fraîche
Au goût, sel et poivre

Garniture

30 ml (2 c. à soupe) de graines de tournesol
2 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajoutés)

Œufs pochés

500 ml (2 tasses) d'eau
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de vinaigre blanc
2 œufs

PRÉPARATION

- Dans un grand poêlon, chauffer l'huile. Ajouter les edamames, le chou et l'eau, et cuire 5 minutes.
- Déposer le reste des ingrédients de l'hummus et le mélange d'edamames et de chou au robot culinaire et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène.
- Dans un four préchauffé à 180 °C (350 °F), faire rôtir les graines de tournesol de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
- Dans une grande casserole, porter l'eau à ébullition et ajouter le vinaigre. Y déposer délicatement les œufs un à un et cuire 3 minutes. Retirer les œufs à l'aide d'une cuillère à trous.
- Garnir généreusement le pain d'hummus vert et saupoudrer de graines de tournesol. Déposer un œuf sur chaque tartine, saler et poivrer, puis crever le jaune. Servir aussitôt.

VARIANTE : Remplacer le pain suggéré par du pain de seigle.

Le menu de la semaine 5

Lundi

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

1 orange

180 ml (¾ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

DÎNER

Le minimaliste (p. 163)

125 ml (½ tasse) de chou-fleur

½ courgette en tranches

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

10 raisins

COLLATION PM

1 pomme

7 amandes

SOUPER

Salade de quinoa aux courgettes et au chou-fleur

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Mardi

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

10 ml (2 c. à thé) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

DÎNER

Salade végé protéinée (p. 162)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Sloppy Joe en laitue

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

10 raisins

Mercredi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

10 ml (2 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

DÎNER

Pita au veau et à la salsa fruitée (p. 164)

COLLATION PM

1 banane

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble

SOUPER

Dinde portoricaine

2 carrés de chocolat noir 70 % (20 g)

Jeudi

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

20 ml (4 c. à thé) de beurre d'arachides

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

½ mangue

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

Wrap dinde-pesto (p. 165)

8 mini-carottes

125 ml (½ tasse) de céleri

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 pomme

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Filets d'aiglefin en papillote

Vendredi

DÉJEUNER

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

180 ml (¾ tasse) de fraises

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

1 orange

10 amandes

DÎNER

Salade anisée aux œufs (p. 161)

1 barre de céréales

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

10 raisins

SOUPER

Burger végé et mayo épicée maison

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 750 ml (3 t.) de bébés épinards ou épinards (jeunes)
- [ ] 6 branches de céleri
- [ ] 20 champignons blancs
- [ ] 1 gros chou-fleur
- [ ] 2 courgettes
- [ ] 2 petits bulbes de fenouil
- [ ] 6 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 750 ml (3 t.) de laitue Boston
- [ ] 16 mini-carottes
- [ ] 1 gros oignon jaune
- [ ] 1 gros oignon rouge
- [ ] 1 oignon vert
- [ ] 3 petits poivrons
- [ ] 2 moyennes pommes de terre
- [ ] 1 tomate
- [ ] 50 tomates cerises

FRUITS

- [ ] 2 bananes
- [ ] 1 citron
- [ ] 860 ml (3 ½ t.) de fraises
- [ ] 2 mangues
- [ ] 4 oranges
- [ ] 4 pommes
- [ ] 60 raisins

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 320 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 4 x 200 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 500 g de fromage cottage 1% m.g.
- [ ] 175 g de fromage léger < 18 % m.g.
- [ ] 2 L (8 t.) de lait 1% m.g.
- [ ] 6 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- [ ] 250 g de yogourt grec nature 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 240 g d'aiglefin, filet
- [ ] 34 amandes
- [ ] 22,5 ml (1 ½ c. à soupe) d'amandes tranchées
- [ ] 400 g d'escalope de dinde
- [ ] 80 ml (⅓ t.) de noix de Grenoble
- [ ] 5 œufs
- [ ] 2 x 85 g de thon assaisonné (citron et poivre)
- [ ] 380 g de veau haché extra-maigre

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 4 barres de céréales*
- [ ] 6 (60-80 g) craquelins de seigle
- [ ] 80 ml (⅓ t.) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- [ ] 2 sachets de gruau nature
- [ ] 2 muffins anglais de blé entier
- [ ] 2 pains hamburger
- [ ] 1 pain pita moyen de blé entier
- [ ] 2 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- [ ] 6 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Ail
- [ ] Beurre d'arachides/d'amandes
- [ ] Bouillon de poulet sans sel ajouté
- [ ] Canneberges séchées
- [ ] Cassonade
- [ ] Céréales de son type Bran Flakes
- [ ] Chocolat noir 70%
- [ ] Épices (cari, flocons de piments forts broyés, origan, paprika, poudre de chili, poudre de chili mexicain)
- [ ] Fines herbes (basilic, persil)
- [ ] Graines de chanvre décortiquées
- [ ] Graines de chia
- [ ] Haricots noirs (en conserve)
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Hummus
- [ ] Mayonnaise
- [ ] Moutarde de Dijon
- [ ] Pesto
- [ ] Pesto de coriandre
- [ ] Quinoa
- [ ] Raisins secs
- [ ] Riz brun
- [ ] Sauce chili
- [ ] Sauce Worcestershire
- [ ] Thé / Café
- [ ] Vin blanc
- [ ] Vinaigre (balsamique, blanc)
- [ ] Yogourt nature 0-2% m.g.

Légende: 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

* Barre de céréales: (1 barre = 30 g) ≥ 4 g de fibres et de protéines, ≤ 8 g de protéines.

Menu du jour

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

1 orange

180 ml (¾ tasse) de lait 1% m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

DÎNER

Le minimaliste (p. 163)

125 ml (½ tasse) de chou-fleur

½ courgette en tranches

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

10 raisins

COLLATION PM

1 pomme

7 amandes

SOUPER

Salade de quinoa aux courgettes et au chou-fleur

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Souper du lundi

SALADE DE QUINOA AUX COURGETTES ET AU CHOU-FLEUR

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **25 minutes**
Calories : **350** | Lipides : **13 g** | Protéines : **15 g** | Glucides : **49 g** | Fibres : **10 g**

INGRÉDIENTS

½ chou-fleur
1 oignon rouge
1 courgette
625 ml (2 ½ tasses) de champignons blancs
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
80 ml (⅓ tasse) de quinoa blanc
180 (¾ tasse) d'eau
250 ml (1 tasse) de persil frais
375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards
15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs Sultana
22,5 ml (1 ½ c. à soupe) d'amandes tranchées
½ citron (zeste et jus)
15 ml (1 c. à soupe) de pesto de coriandre
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Couper le chou-fleur en petits bouquets, trancher l'oignon rouge et la courgette, et couper les champignons en deux. Déposer le chou-fleur, l'oignon et les champignons sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Arroser de la moitié de l'huile d'olive, saler et poivrer au goût. Cuire au four 25 minutes ; 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter la courgette.
- Pendant ce temps, dans une petite casserole, faire revenir le quinoa dans le reste d'huile 2 minutes. Ajouter l'eau, amener à ébullition, réduire à feu doux et cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée. Retirer du feu et laisser tiédir.
- Dans un grand saladier, incorporer les feuilles de persil, les épinards, le quinoa cuit et refroidi, les légumes rôtis, les raisins secs et les amandes. Ajouter le zeste et le jus du citron, et le pesto de coriandre. Bien mélanger, puis servir.

VARIANTES : Remplacer le quinoa par du riz brun. Pour une recette plus protéinée, ajouter 250 ml (1 tasse) de pois chiches, rincés et égouttés (pour 2 personnes).

Souper du mardi

SLOPPY JOE EN LAITUE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **347** | Lipides : **15 g** | Protéines : **36 g** | Glucides : **17 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

Huile en aérosol
180 g de veau haché extra-maigre*
½ oignon jaune coupé en petits dés
½ poivron rouge coupé en petits dés
7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre de chili mexicain
125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
60 ml (¼ tasse) de sauce chili
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre blanc
7,5 ml (½ c. à soupe) de cassonade
7,5 ml (½ c. à soupe) de sauce Worcestershire
Au goût, poivre

4 à 6 feuilles de laitue Boston
60 ml (¼ tasse) de fromage râpé, au choix (< 18 % m.g.)

PRÉPARATION

- Dans un grand poêlon, vaporiser un peu d'huile et dorer la viande 5 minutes.
- Ajouter l'oignon, le poivron et la poudre de chili, et poursuivre la cuisson 2 minutes.
- Ajouter le reste des ingrédients, sauf la laitue et le fromage, et laisser mijoter 10 minutes. Rectifier l'assaisonnement au besoin.
- Déposer le mélange de viande dans les feuilles de laitue et saupoudrer de fromage râpé. Servir aussitôt.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 200 g de veau haché de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le veau haché par de la dinde hachée.

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

10 ml (2 c. à thé) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

DÎNER

Salade végé protéinée (p. 162)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Sloppy Joe en laitue

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

10 raisins

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1% m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

10 ml (2 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

DÎNER

Pita au veau et à la salsa fruitée (p. 164)

COLLATION PM

1 banane

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble

SOUPER

Dinde portoricaine

2 carrés de chocolat noir 70 % (20 g)

Souper du mercredi

DINDE PORTORICAINE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **25 minutes**
Calories : **326** | Lipides : **8 g** | Protéines : **39 g** | Glucides : **25 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail
15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
7,5 ml (½ c. à soupe) de paprika
7,5 ml (½ c. à soupe) de piment fort broyé
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de cari
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
240 g d'escalopes de dinde*
1 poivron
½ oignon jaune
125 ml (½ tasse) de riz brun
250 ml (1 tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
80 ml (⅓ tasse) de haricots noirs, rincés et égouttés

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Hacher finement l'ail et en déposer la moitié dans un grand bol avec les épices et la moitié de l'huile d'olive. Bien mélanger. Ajouter les escalopes de dinde et remuer pour bien les enrober. Laisser mariner au réfrigérateur 10 minutes.
- Couper le poivron en dés et hacher l'oignon. Chauffer le reste de l'huile d'olive à feu moyen dans une casserole. Ajouter le poivron, l'oignon, le reste de l'ail et faire revenir 2-3 minutes.
- Incorporer le riz et cuire 30 secondes, puis verser le bouillon de poulet et mélanger. Porter à ébullition, couvrir, réduire à feu moyen et cuire 10 minutes. Retirer du feu, ajouter les haricots noirs et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- Pendant que le riz cuit, déposer les escalopes sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Servir les escalopes avec le riz aux haricots noirs.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 160 g d'escalope de dinde de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le riz par du quinoa rouge.

Souper du jeudi

FILETS D'AIGLEFIN EN PAPILLOTE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **365** | Lipides : **8 g** | Protéines : **30 g** | Glucides : **44 g** | Fibres : **9 g**

INGRÉDIENTS

2 pommes de terre
Un peu de sel
1 bulbe de fenouil
½ citron
250 ml (1 tasse) de tomates cerises
2 filets d'aiglefin (environ 120 g chacun)
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
25 ml (5 c. à thé) de vin blanc
1 tige de basilic frais
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Porter une casserole d'eau à ébullition. Couper les pommes de terre en cubes et les mettre dans la casserole avec un peu de sel. Cuire 6 minutes, puis égoutter.
- Pendant ce temps, trancher finement le fenouil et le citron. Couper les tomates cerises en deux.
- Préparer deux morceaux de papier parchemin pour former les papillotes. Y répartir les pommes de terre, le fenouil et son feuillage, les tranches de citron et les filets de poisson. Assaisonner de poivre, arroser d'huile d'olive et de vin blanc.
- Ajouter les tomates sur le dessus et garnir de feuilles de basilic. Refermer hermétiquement les papillotes et cuire au four environ 10 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Ouvrir délicatement les papillotes et servir immédiatement.

VARIANTE : Remplacer l'aiglefin par un autre poisson blanc.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

20 ml (4 c. à thé) de beurre d'arachides

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

½ mangue

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

Wrap dinde-pesto (p. 165)

8 mini-carottes

125 ml (½ tasse) de céleri

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 pomme

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Filets d'aiglefin en papillote

Menu du jour

DÉJEUNER

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

180 ml (¾ tasse) de fraises

1 café au lait 1% m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

1 orange

10 amandes

DÎNER

Salade anisée aux œufs (p. 161)

1 barre de céréales

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1% m.g.

10 raisins

SOUPER

Burger végé et mayo épicée maison

Souper du vendredi

BURGER VÉGÉ ET MAYO ÉPICÉE MAISON

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **30 minutes**
Calories : **490** | Lipides : **26 g** | Protéines : **21 g** | Glucides : **43 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

625 ml (2 ½ tasses) de chou-fleur
20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive
1 petite gousse d'ail hachée
1 gros œuf entier
80 ml (⅓ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
80 ml (⅓ tasse) de fromage mozzarella < 18% m.g., râpé
1 oignon vert haché finement
30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché finement
15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre décortiquées
2 pains hamburgers
Tranches de tomate
Laitue Boston
Au goût, sel et poivre

Mayonnaise épicée

30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié mayonnaise et yogourt nature 0-2% m.g.
2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde de Dijon
Une pincée de piment fort, au choix

PRÉPARATION

- Préchauffer le gril du four (*broil*).
- Déposer le chou-fleur au robot culinaire et le réduire en semoule. Dans un bol, mélanger le chou-fleur, l'huile et l'ail. Saler légèrement et poivrer.
- Étaler le chou-fleur sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire 10 minutes sous le gril du four ou jusqu'à ce que le chou-fleur soit légèrement noirci. Réserver.
- Régler la température du four à 200 °C (400 °F). Dans un bol, déposer le chou-fleur, ajouter l'œuf, les flocons d'avoine, le fromage râpé, l'oignon vert, le persil et les graines de chanvre. Poivrer au goût. Former 2 boulettes, les déposer sur une plaque de cuisson et cuire au four 20 minutes en retournant à mi-cuisson.
- Mélanger tous les ingrédients de la mayonnaise. Griller les pains, puis les garnir d'une boulette, de mayonnaise épicée, de tranches de tomate et de laitue.

VARIANTE : Servir le burger dans des feuilles de laitue Boston.

Le menu de la semaine 6

Lundi

DÉJEUNER

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'arachides

125 ml (1/2 tasse) de fraises

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

10 amandes

60 ml (1/4 tasse) d'abricots séchés

DÎNER

La paysanne (p. 160)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

3 craquelins (15 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Rouleaux de tilapia au chou

125 ml (1/2 tasse) de melon d'eau

Mardi

DÉJEUNER

Gruau aromatisé au beurre d'amandes

Gruau nature (1 sachet)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

160 ml (2/3 tasse) de boisson de soya vanille

1/2 banane

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

DÎNER

L'italien à la dinde (p. 163)

250 ml (1 tasse) de roquette

1 quartier de tomate italienne en dés

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

Un peu de vinaigre, au choix

1 pomme

COLLATION PM

10 raisins

10 amandes

SOUPER

Pizza végé sur croûte de pommes de terre

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Mercredi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

180 ml (3/4 tasse) de melon d'eau

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

1 pomme

DÎNER

La musclée (p. 160)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

10 raisins

SOUPER

Côtelettes de porc, salsa de fraises et de fenouil

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

Jeudi

DÉJEUNER

Smoothie matin

250 ml (1 tasse) de boisson de soya vanille

1/2 banane

125 ml (1/2 tasse) de chou frisé

125 ml (1/2 tasse) de fraises

15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

DÎNER

Le végé-futé (p. 163)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

125 ml (1/2 tasse) de melon d'eau

COLLATION PM

15 ml (1 c. à soupe) d'arachides

1 pomme

SOUPER

Poulet aux noix de cajou

180 ml (3/4 tasse) de poivron vert (sauté dans 5 ml d'huile d'olive)

Vendredi

DÉJEUNER

2 œufs tournés

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

15 raisins

Thé ou café

COLLATION AM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

60 ml (1/4 tasse) d'abricots séchés

DÎNER

Dinde sur lit de quinoa verde (p. 160)

COLLATION PM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

SOUPER

Bol de chou frisé et de riz brun au curcuma

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 28 asperges
- [ ] 2 bok choys
- [ ] 1 moyenne carotte
- [ ] ½ petit chou de Savoie
- [ ] 500 ml (2 t.) de chou frisé
- [ ] 2 concombres libanais
- [ ] 1 gros bulbe fenouil
- [ ] 7 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 1 petit oignon jaune
- [ ] 4 oignons verts
- [ ] 750 ml (3 t.) de pleurotes
- [ ] 3 poivrons verts
- [ ] 500 g de pommes de terre
- [ ] 750 ml (3 t.) de roquette
- [ ] 4 tomates italiennes

FRUITS

- [ ] 250 ml (1 t.) ou 150 g d'abricots séchés
- [ ] 2 bananes
- [ ] 1,25 L (5 t.) de fraises
- [ ] 860 ml (3 ½ t.) de melon d'eau
- [ ] 6 pommes
- [ ] 86 raisins

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 1 L (4 t.) de boisson de soya vanille
- [ ] 500 g de fromage cottage 1% m.g.
- [ ] 190 g de fromage léger < 18 % m.g.
- [ ] 500 ml (2 t.) de lait 1% m.g.
- [ ] 6 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- [ ] 6 x 100 g de yogourt grec à la vanille 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 40 amandes
- [ ] 80 ml (⅓ t.) d'arachides
- [ ] 240 g de porc, côtelette
- [ ] 125 ml (½ t.) d'edamames
- [ ] 60 ml (¼ t.) de noix de cajou
- [ ] 8 œufs
- [ ] 270 g de poitrine de dinde (en tranches)
- [ ] 220 g de poulet, poitrine désossée
- [ ] 1 boîte de 170 g de thon (en conserve)
- [ ] 240 g de tilapia, filet
- [ ] 200 g de tofu ferme nature

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 14 (70 g) craquelins de type Melba 12 grains
- [ ] 2 sachets de gruau nature
- [ ] 1 pain pita moyen de blé entier
- [ ] 8 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Ail
- [ ] Beurre
- [ ] Beurre d'arachides/d'amandes
- [ ] Bouillon de légumes sans sel ajouté
- [ ] Câpres
- [ ] Cassonade
- [ ] Céréales de son de type Bran Flakes
- [ ] Chocolat noir 70%
- [ ] Épices (cari, curcuma)
- [ ] Fécule de maïs
- [ ] Fines herbes (ciboulette, persil)
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Graines de chia
- [ ] Haricots noirs (en conserve)
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Ketchup
- [ ] Lait de coco léger
- [ ] Mayonnaise
- [ ] Olives noires
- [ ] Pesto
- [ ] Quinoa
- [ ] Riz (brun et mélange de riz sauvage)
- [ ] Sauce chili douce
- [ ] Sauce hoisin
- [ ] Sauce soya réduite en sodium
- [ ] Sauce tomate
- [ ] Sirop d'érable
- [ ] Thé / café
- [ ] Vinaigre (balsamique, de riz)
- [ ] Yogourt grec nature 0-2% m.g.

Légende: 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

Menu du jour

DÉJEUNER

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'arachides

125 ml (1/2 tasse) de fraises

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

10 amandes

60 ml (1/4 tasse) d'abricots séchés

DÎNER

La paysanne (p. 160)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

3 craquelins (15 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Rouleaux de tilapia au chou

125 ml (1/2 tasse) de melon d'eau

Souper du lundi

ROULEAUX DE TILAPIA AU CHOU

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **25 minutes**
Calories : **411** | Lipides : **11 g** | Protéines : **43 g** | Glucides : **40 g** | Fibres : **10 g**

INGRÉDIENTS

2 oignons verts
1 carotte
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
80 ml (1/3 tasse) de mélange de riz sauvage
180 ml (3/4 tasse) d'eau (pour cuire le riz)
2 grandes feuilles de chou de Savoie (ou 4 petites)
2 tiges de persil frais
15 ml (1 c. à soupe) de câpres
1 gousse d'ail
22,5 ml (1 1/2 c. à soupe) de beurre
2 filets de tilapia (environ 120 g chacun)

PRÉPARATION

- Trancher les oignons verts et couper la carotte en dés. Dans une petite casserole, à feu moyen, chauffer l'huile et faire revenir les oignons verts et la carotte 3 minutes. Incorporer le riz et l'eau, porter à ébullition, réduire le feu, couvrir et cuire 25 minutes.
- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les feuilles du chou, cuire 3 minutes, puis transférer dans un bol rempli de glaçons et d'eau froide. Égoutter les feuilles de chou, puis les éponger avec des essuie-tout et les laisser sécher.
- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Hacher le persil, les câpres et l'ail. Les mettre dans un petit bol avec le beurre et mélanger.
- Retirer la membrane dure des feuilles de chou à l'aide d'un couteau. Placer un filet de poisson au centre d'une feuille de chou. Saler et poivrer, puis étaler le beurre aux câpres sur le poisson. Plier les côtés de la feuille de chou et la rouler afin de faire un petit paquet. Répéter avec le reste du poisson.
- Transférer les rouleaux sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four 20 minutes. Servir les rouleaux de chou avec du riz sauvage.

VARIANTE : Remplacer les câpres par des olives vertes tranchées finement.

Souper du mardi

PIZZA VÉGÉ SUR CROÛTE DE POMMES DE TERRE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **298** | Lipides : **6 g** | Protéines : **13 g** | Glucides : **50 g** | Fibres : **8 g**

INGRÉDIENTS

3 pommes de terre (150 g en tout), coupées en tranches de 3 mm (1/8 po) d'épaisseur
Huile en aérosol
Au goût, sel et poivre

Garniture
125 ml (1/2 tasse) de sauce tomate
1/4 oignon jaune émincé
125 ml (1/2 tasse) de haricots noirs, rincés et égouttés
1/2 poivron vert coupé en lanières
125 ml (1/2 tasse) de tomates en dés
60 ml (1/4 tasse) de fromage râpé, au choix (< 18 % m.g.)

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque à pizza de 30 cm (12 po) de papier parchemin.
- Disposer les tranches de pommes de terre sur la plaque. Les superposer légèrement en commençant par l'extérieur vers le centre, pour former un cercle. Vaporiser légèrement les pommes de terre d'huile, saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes.
- Augmenter la température du four à 230 °C (450 °F).
- Étendre la sauce tomate sur les pommes de terre. Ajouter l'oignon, les haricots, le poivron et les tomates. Parsemer de fromage et poursuivre la cuisson au four 5 minutes pour gratiner et cuire légèrement les légumes.

VARIANTE : Remplacer les pommes de terre par des patates douces ou un pain pita de blé entier.

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau aromatisé au beurre d'amandes
Gruau nature (1 sachet)
10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes
160 ml (2/3 tasse) de boisson de soya vanille

1/2 banane
Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.
125 ml (1/2 tasse) de fraises

DÎNER

L'italien à la dinde (p. 163)
250 ml (1 tasse) de roquette
1 quartier de tomate italienne en dés
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
Un peu de vinaigre, au choix
1 pomme

COLLATION PM

10 raisins
10 amandes

SOUPER

Pizza végé sur croûte de pommes de terre
100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

180 ml (3/4 tasse) de melon d'eau

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

1 pomme

DÎNER

La musclée (p. 160)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

10 raisins

SOUPER

Côtelettes de porc, salsa de fraises et de fenouil

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

Souper du mercredi

CÔTELETTES DE PORC, SALSA DE FRAISES ET DE FENOUIL

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **433** | Lipides : **16 g** | Protéines : **31 g** | Glucides : **44 g** | Fibres : **10 g**

INGRÉDIENTS

80 ml (1/3 tasse) de quinoa blanc
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
160 ml (2/3 tasse) d'eau (pour cuire le quinoa)
1 bulbe de fenouil
180 ml (3/4 tasse) de fraises
2 oignons verts
2 tiges de coriandre fraîche
5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de riz
10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable
240 g de côtelettes de porc

PRÉPARATION

- Rincer le quinoa à l'eau froide. Dans une petite casserole, faire revenir le quinoa dans la moitié de l'huile d'olive pendant 2 minutes. Ajouter l'eau, amener à ébullition, réduire à feu doux et cuire de 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.
- Pendant ce temps, couper le fenouil et les fraises en dés, trancher les oignons verts et hacher grossièrement la coriandre.
- Dans une poêle, à feu moyen, chauffer le reste de l'huile d'olive. Ajouter le fenouil et cuire de 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Retirer du feu et réserver dans un bol avec les fraises, les oignons verts, la coriandre, le vinaigre et le sirop d'érable.
- Assaisonner les côtelettes de porc avec du sel et du poivre. Dans la même poêle, saisir les côtelettes de chaque côté environ 4 minutes. Servir avec le quinoa et ajouter la salsa sur le dessus.

VARIANTE : Remplacer les côtelettes de porc par des escalopes de dinde.

Souper du jeudi

POULET AUX NOIX DE CAJOU

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **395** | Lipides : **11 g** | Protéines : **38 g** | Glucides : **34 g** | Fibres : **3 g**

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le riz)
125 ml (1/2 tasse) de riz calrose ou riz basmati ou riz brun
2 bok choys
1 grosse gousse d'ail
2 cm (3/4 po) de gingembre frais
7,5 ml (1/2 c. à soupe) d'huile d'olive
220 g de poitrines de poulet désossées coupées en lanières
15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
60 ml (1/4 tasse) de sauce soya réduite en sodium
15 ml (1 c. à soupe) de sauce hoisin
5 ml (1 c. à thé) de fécule de maïs
125 ml (1/2 tasse) d'eau
60 ml (1/4 tasse) de sauce chili douce
30 ml (2 c. à soupe) de ketchup
60 ml (1/4 tasse) de noix de cajou

PRÉPARATION

- Dans une casserole, porter l'eau et le riz à ébullition. Remuer, couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Environ 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les bok choys sur le dessus du riz pour le cuire à la vapeur.
- Pendant ce temps, hacher l'ail et râper le gingembre.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter les lanières de poulet et dorer de chaque côté pendant 5 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Dans une petite casserole, à feu moyen, mettre l'ail, le gingembre, la cassonade, la sauce soya, la sauce hoisin, la fécule de maïs (diluée dans l'eau), la sauce chili et le ketchup et remuer environ 1 minute pour bien mélanger. Incorporer le poulet en remuant.
- Servir sur un lit de riz avec les bok choys et garnir de noix de cajou.

VARIANTE : Remplacer le poulet par des lanières de tofu ferme.

Menu du jour

DÉJEUNER

Smoothie matin

250 ml (1 tasse) de boisson de soya vanille

1/2 banane

125 ml (1/2 tasse) de chou frisé

125 ml (1/2 tasse) de fraises

15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1% m.g.

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

DÎNER

Le végé-futé (p. 163)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

125 ml (1/2 tasse) de melon d'eau

COLLATION PM

15 ml (1 c. à soupe) d'arachides

1 pomme

SOUPER

Poulet aux noix de cajou

180 ml (3/4 tasse) de poivron vert (sauté dans 5 ml d'huile d'olive)

Menu du jour

DÉJEUNER

2 œufs tournés

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

60 ml (1/4 tasse) de fromage cottage 1% m.g.

15 raisins

Thé ou café

COLLATION AM

30 g de fromage léger < 18% m.g.

60 ml (1/4 tasse) d'abricots séchés

DÎNER

Dinde sur lit de quinoa verde (p. 160)

COLLATION PM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

SOUPER

Bol de chou frisé et de riz brun au curcuma

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2% m.g.

Souper du vendredi

BOL DE CHOU FRISÉ ET DE RIZ BRUN AU CURCUMA

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **30 minutes**
Calories : **354** | Lipides : **16 g** | Protéines : **14 g** | Glucides : **44 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail
1/2 oignon jaune
2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre frais
6 feuilles de chou frisé
625 ml (2 1/2 tasses) de pleurotes
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
250 ml (1 tasse) de riz brun
625 ml (2 1/2 tasses) de bouillon de légumes sans sel ajouté
5 ml (1 c. à thé) de curcuma
160 ml (2/3 tasse) de lait de coco léger
45 ml (3 c. à soupe) d'arachides

PRÉPARATION

- Hacher l'ail, l'oignon et le gingembre. Retirer la membrane dure des feuilles de chou et hacher grossièrement le chou. Trancher les champignons.
- Chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une petite casserole à feu moyen. Ajouter l'oignon, le gingembre et le riz. Faire revenir 2 minutes, puis incorporer le bouillon de légumes et le curcuma. Porter à ébullition, réduire à feu doux, couvrir et cuire 25 minutes.
- Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter les champignons et cuire 3-4 minutes. Incorporer le chou frisé et le lait de coco. Cuire 5 minutes de plus.
- Servir le riz avec le chou frisé et les champignons. Parsemer d'arachides.

VARIANTE : On peut bonifier cette recette en ajoutant des protéines végétales comme des edamames ou des pois chiches, rincés et égouttés. On peut également utiliser le tofu restant de la semaine.

Le menu de la semaine 7

Lundi

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (2/3 tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

1 orange

DÎNER

Bagel campagnard (p. 163)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

1 pêche

COLLATION PM

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

SOUPER

Chana masala à la morue

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

7 amandes

Mardi

DÉJEUNER

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

1 œuf dur (cuit la veille)

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

60 ml (1/4 tasse) d'abricots séchés

DÎNER

Sandwich au thon et à l'artichaut (p. 165)

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

1 orange

SOUPER

Bol de tofu avec légumes marinés et mayonnaise épicée

Mercredi

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

1/2 pamplemousse

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

7 amandes

DÎNER

Salade colorée au quinoa (p. 161)

1 pêche

COLLATION PM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

2 craquelins (10 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Buddha bowl aux crevettes

125 ml (1/2 tasse) de fraises

Jeudi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

1 orange

DÎNER

Pita nordique (p. 164)

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup

COLLATION PM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

SOUPER

Taquitos aux edamames épicés

1 pêche

Vendredi

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g. + filet de miel

1/2 pamplemousse

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble

30 ml (2 c. à soupe) d'abricots séchés

DÎNER

Salade vitalité (p. 162)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

125 ml (1/2 tasse) de cantaloup

COLLATION PM

125 ml (1/2 tasse) de fraises

7 amandes

SOUPER

Poulet à l'ail, aux courgettes et au maïs

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 250 ml (1 t.) de bébés épinards ou épinards (jeunes)
- [ ] 1 moyenne carotte
- [ ] ¼ chou rouge
- [ ] 2 cœurs d'artichaut
- [ ] 2 moyens concombres anglais
- [ ] 2 courgettes
- [ ] 2 épis de maïs
- [ ] 4 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 1 L (4 t.) de mesclun
- [ ] 1 oignon jaune
- [ ] 5 oignons verts
- [ ] 2 petits piments jalapenos
- [ ] 1 piment serrano
- [ ] 2 moyens poivrons rouges
- [ ] 3 radis
- [ ] 2 moyennes tomates de serre

FRUITS

- [ ] 1 moyen cantaloup
- [ ] 1 petit citron
- [ ] 1 L (4 t.) de fraises
- [ ] 6 oranges
- [ ] 2 pamplemousses
- [ ] 6 pêches

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 4 bagels minces de grains entiers
- [ ] 4 (20 g) craquelins de type Melba 12 grains
- [ ] 2 sachets de gruau nature
- [ ] 2 muffins anglais de blé entier
- [ ] 1 pain pita moyen de blé entier
- [ ] 4 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- [ ] 6 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 320 ml (1 ⅓ t.) de boisson de soya vanille
- [ ] 4 x 200 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 125 ml (½ t.) de crème sure légère (5,5 % m.g.)
- [ ] 60 g de fromage à la crème léger
- [ ] 250 g de fromage léger < 18 % m.g.
- [ ] 1,5 L (6 t.) de lait 1 % m.g.
- [ ] 4 x 100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.
- [ ] 6 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.
- [ ] 250 g de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 42 amandes
- [ ] 120 g de cretons de veau
- [ ] 330 g de crevettes nordiques
- [ ] 430 ml (1 ¾ t.) d'edamames
- [ ] 150 g de jambon cuit (naturel et faible en sodium), en tranches
- [ ] 240 g de morue, filet
- [ ] 90 ml (un peu plus de ⅓ t.) de noix de Grenoble
- [ ] 4 œufs
- [ ] 220 g de poulet, poitrine désossée
- [ ] 2 x 85 g de thon assaisonné (citron et poivre)
- [ ] 225 g de tofu ferme nature

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Abricot séché
- [ ] Ail
- [ ] Beurre d'amandes
- [ ] Canneberges séchées
- [ ] Cassonade
- [ ] Céréales de son de type Bran Flakes
- [ ] Chocolat noir 70 %
- [ ] Épices (coriandre, cumin, curcuma, garam masala, poudre de chili, poudre de chili mexicain)
- [ ] Fécule de maïs (ou flocons de pomme de terre)
- [ ] Fines herbes (aneth, coriandre, persil)
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Graines de chia
- [ ] Herbes salées
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Mayonnaise et mayonnaise épicée
- [ ] Miel
- [ ] Millet
- [ ] Moutarde de Dijon
- [ ] Pois chiches (en conserve)
- [ ] Quinoa rouge
- [ ] Riz (brun ou calrose ou basmati)
- [ ] Thé / Café
- [ ] Tomate en dés (conserve de 796 ml)
- [ ] Vinaigre (balsamique, de riz)
- [ ] Yogourt nature 0-2 %

Légende : 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

1 orange

DÎNER

Bagel campagnard (p. 163)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

1 pêche

COLLATION PM

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

SOUPER

Chana masala à la morue

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

7 amandes

Souper du lundi

CHANA MASALA À LA MORUE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **25 minutes**
Calories : **323** | Lipides : **10 g** | Protéines : **22 g** | Glucides : **44 g** | Fibres : **12 g**

INGRÉDIENTS

½ oignon jaune
2 gousses d'ail
1 piment serrano
1 cm (½ po) de gingembre frais
1 tige de coriandre fraîche
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
½ boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
250 ml (1 tasse) de pois chiches, rincés et égouttés
2 filets de morue (environ 120 g chacun)
125 ml (½ tasse) d'eau
½ citron
Au goût, poivre

Mélange d'épices

7,5 ml (½ c. à soupe) de coriandre moulue
7,5 ml (½ c. à soupe) de cumin
2,5 ml (½ c. à thé) de curcuma
2,5 ml (½ c. à thé) de garam masala
2,5 ml (½ c. à thé) de poudre de chili

PRÉPARATION

- Émincer l'oignon, l'ail et le piment. Râper le gingembre et hacher la coriandre fraîche.
- Dans une grande casserole, chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen et y cuire l'oignon 1 minute. Incorporer l'ail, le piment, le gingembre et la coriandre fraîche, et cuire 1 minute de plus.
- Incorporer le mélange d'épices et bien mélanger. Au besoin, ajouter un peu d'huile si le mélange est sec.
- Ajouter les tomates avec leur jus et les pois chiches. Poivrer au goût. Verser l'eau, porter à ébullition, réduire à feu doux, puis laisser mijoter de 15 à 20 minutes.
- Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle. Assaisonner le poisson et cuire 2-3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit cuit. Servir le poisson sur le chana masala et arroser de jus de citron.

VARIANTE : Remplacer la morue par des crevettes ou des pétoncles.

Souper du mardi

BOL DE TOFU AVEC LÉGUMES MARINÉS ET MAYONNAISE ÉPICÉE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **30 minutes**
Calories : **442** | Lipides : **15 g** | Protéines : **27 g** | Glucides : **48 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de riz calrose ou riz basmati ou riz brun
250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le riz)
225 g de tofu ferme
30 ml (2 c. à soupe) de flocons de pommes de terre ou fécule de maïs
½ piment jalapeno
3 radis
1 carotte
1 concombre
¼ chou rouge
30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
125 ml (½ tasse) de vinaigre de riz
180 ml (¾ tasse) d'eau
1 tige de coriandre fraîche
37,5 ml (2 ½ c. à soupe) de mayonnaise épicée
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole, porter à ébullition le riz et l'eau. Remuer, couvrir et cuire à feu doux 15 minutes (le liquide doit être absorbé). Laisser reposer à couvert.
- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F). Couper le tofu en cubes de 1-2 cm (environ ½ po). Dans un bol, mélanger le tofu avec les flocons de pommes de terre (ou la fécule de maïs), du sel et du poivre. Transférer sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin et cuire au four 30 minutes.
- Pendant ce temps, trancher finement le jalapeno, les radis, la carotte et le concombre. Râper ou hacher le chou rouge.
- Dans une petite casserole, combiner la cassonade, le vinaigre de riz et l'eau. Porter à ébullition, puis ajouter les tranches de jalapeno, de radis et de carotte. Retirer la casserole du feu et laisser les légumes mariner 5 minutes, puis égoutter.
- Répartir le riz dans des bols et garnir de tofu, de légumes marinés, de tranches de concombre, de chou rouge et de feuilles de coriandre. Servir les bols de tofu avec la mayonnaise épicée.

VARIANTE : Remplacer le riz par des nouilles Udon.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)
10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes
1 œuf dur (cuit la veille)
125 ml (½ tasse) de cantaloup
125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.
Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.
60 ml (¼ tasse) d'abricots séchés

DÎNER

Sandwich au thon et à l'artichaut (p. 165)

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)
1 orange

SOUPER

Bol de tofu avec légumes marinés et mayonnaise épicée

Menu du jour

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

½ pamplemousse

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

7 amandes

DÎNER

Salade colorée au quinoa (p. 161)

1 pêche

COLLATION PM

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

2 craquelins (10 g) de type Melba 12 grains

SOUPER

Buddha bowl aux crevettes

125 ml (½ tasse) de fraises

Souper du mercredi

BUDDHA BOWL AUX CREVETTES

Portions : **2** | Préparation : **15 minutes**
Calories : **303** | Lipides : **5 g** | Protéines : **28 g** | Glucides : **36 g** | Fibres : **5 g**

INGRÉDIENTS

Sauce

125 ml (½ tasse) de crème sure allégée
15 ml (1 c. à soupe) d'herbes salées
Au goût, poivre

Garniture

180 g de crevettes nordiques*
250 ml (1 tasse) de millet cuit
250 ml (1 tasse) de tomates de serre coupées en dés
250 ml (1 tasse) de concombres coupés en dés
1 oignon vert émincé

PRÉPARATION

- Mélanger les ingrédients de la sauce et réserver.
- Diviser les ingrédients de la garniture en deux parts égales et les déposer dans deux bols. Ajouter la sauce et déguster.

* **À PRÉVOIR :** Décongeler 150 g de crevettes de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le millet par du quinoa ou du riz.

Souper du jeudi

TAQUITOS AUX EDAMAMES ÉPICÉS

Portions : **2** | Préparation : **15 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **462** | Lipides : **20 g** | Protéines : **22 g** | Glucides : **48 g** | Fibres : **9 g**

INGRÉDIENTS

1 petit piment jalapeno épépiné et haché finement
½ petit oignon jaune haché
½ petit poivron rouge haché
1 gousse d'ail hachée
7,5 ml (½ c. à soupe) de poudre de chili mexicain
180 ml (¾ tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage
1 gros oignon vert ciselé
60 ml (¼ tasse) de fromage à la crème léger
60 ml (¼ tasse) de fromage râpé au choix (< 18% m.g.)
4 petites tortillas de 18 cm (7 po) de blé entier (34 g)

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients, sauf les tortillas.
- Déposer le mélange au centre des tortillas, puis rouler bien serré.
- Déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin et cuire au four 15 minutes, en retournant les taquitos à mi-cuisson.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1% m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

Thé ou café

COLLATION AM

30 g de fromage léger < 18% m.g.

1 orange

DÎNER

Pita nordique (p. 164)

125 ml (½ tasse) de cantaloup

COLLATION PM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.

1 carré de chocolat noir 70% (10 g)

SOUPER

Taquitos aux edamames épicés

1 pêche

Menu du jour

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g. + filet de miel

½ pamplemousse

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble

30 ml (2 c. à soupe) d'abricots séchés

DÎNER

Salade vitalité (p. 162)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

125 ml (½ tasse) de cantaloup

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de fraises

7 amandes

SOUPER

Poulet à l'ail, aux courgettes et au maïs

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

Souper du vendredi

POULET À L'AIL, AUX COURGETTES ET AU MAÏS

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **25 minutes**
Calories : **435** | Lipides : **10 g** | Protéines : **43 g** | Glucides : **46 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
80 ml (⅓ tasse) de quinoa rouge
160 ml (⅔ tasse) d'eau (pour cuire le quinoa)
2 courgettes
3 gousses d'ail
2 épis de maïs
2 tiges d'aneth frais
2 tiges de persil frais
220 g de poitrines de poulet désossées
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans une casserole, chauffer la moitié de l'huile d'olive à feu moyen. Ajouter le quinoa et cuire 1 minute. Verser l'eau et un peu de sel. Porter à ébullition, réduire à feu doux et laisser mijoter à couvert de 20 à 25 minutes. Retirer du feu et laisser reposer à couvert 5 minutes.
- Pendant ce temps, trancher les courgettes en demi-rondelles et émincer l'ail. Retirer les grains de maïs des épis à l'aide d'un couteau. Hacher l'aneth et le persil.
- Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une grande poêle. Assaisonner les cubes de poulet de sel et de poivre, puis les faire dorer dans la poêle avec l'ail 2-3 minutes.
- Incorporer les courgettes et le maïs, et poursuivre la cuisson 5-6 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit cuit et que les légumes soient tendres.
- Servir le poulet et les légumes sur un lit de quinoa et parsemer de persil et d'aneth.

VARIANTE : Remplacer le poulet par la même quantité de tofu ferme.

Le menu de la semaine 8

Lundi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de blé filamenté

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

1 kiwi

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de miel

7 amandes

DÎNER

Combo fraîcheur (p. 160)

1 muffin anglais de blé entier

20 g (4 c. à thé) de fromage de chèvre

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

1 pomme

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Salade niçoise aux crevettes nordiques

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

1/2 mangue

Mardi

DÉJEUNER

160 ml (2/3 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de mûres

60 ml (1/4 tasse) de granola

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

Thé ou café

COLLATION AM

20 ml (4 c. à thé) de noix de Grenoble

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

Coco-pesto (p. 163)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

1/2 poivron jaune en lanières

8 mini-carottes

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

2 figues

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Polenta crémeuse aux poireaux

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Mercredi

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (2/3 tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

7 amandes

2 figues

DÎNER

L'audacieux (p. 163)

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

COLLATION PM

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

1 kiwi en dés

SOUPER

Côtelettes de porc et bette à carde

160 ml (2/3 tasse) de riz brun cuit

Jeudi

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

20 ml (4 c. à thé) de beurre d'arachides

125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de mûres

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

DÎNER

Sandwich au fromage de chèvre et à la tomate (p. 165)

1/2 mangue

COLLATION PM

125 ml (1/2 tasse) de carottes

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

SOUPER

Pokebowl fruité-épicé au poulet

Vendredi

DÉJEUNER

Tortilla matin

2 œufs brouillés avec 30 ml (2 c. à soupe) de lait 1 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de pesto

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 po)

20 ml (4 c. à thé) de fromage léger < 18 % m.g., râpé

1/2 pomme coupée en dés

---

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 125 ml / 1/2 tasse de lait)

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

45 ml (3 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

L'éclatante au poulet (p. 160)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 craquelin de seigle (10-15 g)

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

SOUPER

Pâtes de blé entier aux calmars

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 500 ml (2 t.) de bettes à carde
- [ ] 2 moyennes carottes
- [ ] 1 échalote française
- [ ] 430 ml de haricots verts (environ 30 haricots)
- [ ] 6 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 1 L (4 t.) de laitue
- [ ] 16 mini-carottes
- [ ] 1 petit oignon rouge
- [ ] 2 poireaux
- [ ] 1 poivron jaune
- [ ] 3 tomates
- [ ] 20-22 tomates cerises

FRUITS

- [ ] 8 figues
- [ ] 4 kiwis
- [ ] 2 mangues
- [ ] 500 ml (2 t.) de mûres
- [ ] 4 pommes

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 2 barres de céréales*
- [ ] 2 (20-30 g) craquelins de seigle
- [ ] 16 (80 g) craquelins de type Melba 12 grains
- [ ] 125 ml (1/2 t.) de granola
- [ ] 2 sachets de gruau nature
- [ ] 4 muffins anglais de blé entier
- [ ] 1 pain pita moyen de blé entier
- [ ] 2 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- [ ] 4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 320 ml (1 1/3 t.) de boisson de soya vanille
- [ ] 4 x 200 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 570 g de fromage cottage 1% m.g.
- [ ] 240 g de fromage de chèvre < 20% m.g.
- [ ] 80 g de fromage léger < 18 % m.g.
- [ ] 1,5 L (6 t.) de lait 1% m.g.
- [ ] 6 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- [ ] 775 g de yogourt grec nature 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 28 amandes
- [ ] 240 g de calmar
- [ ] 300 g de crevettes nordiques
- [ ] 370 ml (1 1/2 t.) d'edamames
- [ ] 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille
- [ ] 30 ml (2 c. à soupe) de noix de cajou
- [ ] 125 ml (1/2 t.) de noix de Grenoble
- [ ] 10 œufs
- [ ] 220 g de porc, côtelette
- [ ] 330 g de poulet, poitrine désossée

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Beurre d'arachides
- [ ] Canneberges séchées
- [ ] Céréales de blé filamenté
- [ ] Épices (cari en poudre, paprika, piment de Cayenne)
- [ ] Fines herbes (basilic, persil)
- [ ] Graines de chanvre décortiquées
- [ ] Huile d'olive
- [ ] Hummus
- [ ] 30 ml de jus de canneberges blanches
- [ ] Miel
- [ ] Moutarde (à l'ancienne, de Dijon)
- [ ] Olives Kalamata
- [ ] Pâtes longues de blé entier
- [ ] Pesto
- [ ] Quinoa
- [ ] Raisins secs
- [ ] Riz brun
- [ ] Semoule de maïs
- [ ] Thé / Café
- [ ] Vin blanc
- [ ] Vinaigre (balsamique, de cidre, de vin blanc)

Légende: 125 ml = 1/2 tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 1/2 tasse

* Barre de céréales: (1 barre = 30 g) ≥ 4 g de fibres et de protéines, ≤ 8 g de protéines.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de blé filamenté

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

1 kiwi

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de miel

7 amandes

DÎNER

Combo fraîcheur (p. 160)

1 muffin anglais de blé entier

20 g (4 c. à thé) de fromage de chèvre

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

1 pomme

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Salade niçoise aux crevettes nordiques

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

½ mangue

Souper du lundi

SALADE NIÇOISE AUX CREVETTES NORDIQUES

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes**
Calories : **250** | Lipides : **13 g** | Protéines : **26 g** | Glucides : **9 g** | Fibres : **3 g**

INGRÉDIENTS

500 ml (2 tasses) de laitue au choix
125 ml (½ tasse) de haricots verts cuits
125 ml (½ tasse) de tomates cerises coupées en deux
1 œuf dur coupé en quatre
22,5 ml (1 ½ c. à soupe) d'olives Kalamata
180 g de crevettes nordiques

Vinaigrette
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre de cidre
2,5 ml (½ c. à thé) de moutarde de Dijon
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans un bol, fouetter tous les ingrédients de la vinaigrette. Réserver.
- Dans chaque assiette, dresser la salade, verser la vinaigrette et savourer.

VARIANTE : Remplacer les crevettes par du thon frais ou en conserve.

SEMAINE 8

Souper du mardi

POLENTA CRÉMEUSE AUX POIREAUX

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **451** | Lipides : **17 g** | Protéines : **20 g** | Glucides : **53 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

2 poireaux
375 ml (1 ½ tasse) de tomates cerises
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
200 ml (¾ tasse + 4 c. à thé) d'eau
200 ml (¾ tasse + 4 c. à thé) de lait 1% m.g.
125 ml (½ tasse) de semoule de maïs
80 ml (⅓ tasse) de fromage de chèvre
1 tige de basilic frais

PRÉPARATION

- Trancher finement les poireaux et couper les tomates cerises en deux.
- Chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen-vif. Ajouter les tomates cerises et faire revenir 1-2 minutes. Assaisonner de sel et de poivre. Incorporer l'eau, puis laisser réduire le liquide de moitié, environ 8 minutes.
- Pendant ce temps, chauffer le reste de l'huile d'olive dans une autre casserole à feu moyen. Y faire revenir les poireaux 4 minutes jusqu'à ce qu'ils ramollissent.
- Verser le lait sur les poireaux et porter à ébullition. Ajouter graduellement la semoule de maïs et cuire en remuant constamment pendant 15 minutes à feu moyen-vif, ou jusqu'à ce que le mélange ait une texture crémeuse et épaisse.
- Servir la polenta aux poireaux dans des bols et garnir de tomates cerises égouttées, de fromage de chèvre émietté et de feuilles de basilic.

À PRÉVOIR : Décongeler 120 g de crevettes pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le fromage de chèvre par de la mozzarella fraîche.

Menu du jour

DÉJEUNER

160 ml (⅔ tasse) de fromage cottage 1% m.g.

125 ml (½ tasse) de mûres

60 ml (¼ tasse) de granola

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

Thé ou café

COLLATION AM

20 ml (4 c. à thé) de noix de Grenoble

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

Coco-pesto (p. 163)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

½ poivron jaune en lanières

8 mini-carottes

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

2 figues

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Polenta crémeuse aux poireaux

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

7 amandes

2 figues

DÎNER

L'audacieux (p. 163)

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

1 kiwi en dés

SOUPER

Côtelettes de porc et bette à carde

160 ml (⅔ tasse) de riz brun cuit

Souper du mercredi

CÔTELETTES DE PORC ET BETTE À CARDE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **303** | Lipides : **15 g** | Protéines : **35 g** | Glucides : **6 g** | Fibres : **0 g**

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
4 feuilles de bette à carde
220 g de côtelettes de porc

Marinade
1 échalote française
7,5 ml (½ c. à soupe) de moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à thé) de moutarde à l'ancienne
30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
10 m (2 c. à thé) de miel
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- **Préparer la marinade :** Émincer l'échalote et la déposer dans un petit bol. Ajouter les deux moutardes, le vinaigre et le miel, et mélanger. Saler et poivrer.
- Verser la marinade sur les côtelettes de porc, remuer pour bien les enrober et laisser mariner 10 minutes.
- Pendant ce temps, trancher la bette à carde.
- Chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Ajouter les côtelettes et les faire brunir 3 minutes de chaque côté. Retirer du feu et transférer le porc dans une assiette.
- Chauffer le reste de l'huile d'olive dans la même poêle à feu moyen. Ajouter la bette à carde et attendrir 5 minutes. Servir les côtelettes avec la bette à carde. Arroser du jus de cuisson.

VARIANTE : Remplacer la bette à carde par du rapini.

MIKASA

Souper du jeudi

POKEBOWL FRUITÉ-ÉPICÉ AU POULET

Portions : **2** | Préparation : **15 minutes**
Calories : **480** | Lipides : **22 g** | Protéines : **27 g** | Glucides : **42 g** | Fibres : **5 g**

INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) de quinoa cuit
125 g de poitrine de poulet cuit, en tranches*
60 ml (¼ tasse) de canneberges séchées
30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille
30 ml (2 c. à soupe) de noix de cajou

Vinaigrette
30 ml (2 c. à soupe) de jus de canneberges blanches
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
7,5 ml (½ c. à soupe) de paprika
Au goût, piment de Cayenne
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
- Dans 2 bols de service, disposer le quinoa, le poulet et les canneberges en rangées, l'une contre l'autre.
- Au centre, ajouter les graines de citrouille et les noix de cajou.
- Arroser de vinaigrette et déguster !

* **À PRÉVOIR :** 120 g de poulet cuit de plus pour les lunchs du lendemain

VARIANTE : Remplacer le quinoa par du couscous de blé entier.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

20 ml (4 c. à thé) de beurre d'arachides

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de mûres

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

DÎNER

Sandwich au fromage de chèvre et à la tomate (p. 165)

½ mangue

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de carottes

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

SOUPER

Pokebowl fruité-épicé au poulet

Menu du jour

DÉJEUNER

Tortilla matin

2 œufs brouillés avec 30 ml (2 c. à soupe) de lait 1 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de pesto

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 po)

20 ml (4 c. à thé) de fromage léger < 18 % m.g., râpé

½ pomme coupée en dés

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 125 ml / ½ tasse de lait)

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

45 ml (3 c. à soupe) de canneberges séchées

DÎNER

L'éclatante au poulet (p. 160)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

1 craquelin de seigle (10-15 g)

30 g de fromage léger < 18 % m.g.

SOUPER

Pâtes de blé entier aux calmars

Souper du vendredi

PÂTES DE BLÉ ENTIER AUX CALMARS

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **361** | Lipides : **7 g** | Protéines : **27 g** | Glucides : **46 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

200 g de pâtes de blé entier
1 tomate
½ oignon rouge
1 gousse d'ail
4 tiges de persil frais
7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
1 ml (¼ c. à thé) de paprika
15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs
240 g de calmars
80 ml (⅓ tasse) de vin blanc
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Porter une grande casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les pâtes et cuire pendant 8 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Égoutter et rincer les pâtes à l'eau froide pour éviter qu'elles ne collent.
- Pendant ce temps, couper la tomate en dés, émincer l'oignon et l'ail, et hacher le persil.
- Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Faire suer l'oignon 2 minutes. Ajouter l'ail et cuire 1 minute de plus. Incorporer le paprika, les raisins secs et la tomate. Ajouter les calmars et les faire cuire 30 secondes de chaque côté.
- Déglacer au vin, ajouter le vinaigre balsamique et les pâtes cuites. Bien mélanger. Assaisonner de sel et de poivre, au goût. Servir les pâtes aux calmars et parsemer de persil frais.

VARIANTE : Remplacer les calmars par des pétoncles.

Le menu de la semaine 9

Lundi

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

1 orange

1 café au lait 1% m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.

DÎNER

Tortilla aux œufs et au paprika fumé (p. 165)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

½ pomme

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de carottes

1 petite tomate

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

SOUPER

Salade d'asperges, courgettes et haricots blancs

180 ml (¾ tasse) de fraises en tranches

1 carré de chocolat noir 70% (10 g) (fondu sur les fraises)

Mardi

DÉJEUNER

Sandwich déjeuner

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

1 œuf dur coupé en rondelles

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

30 ml (2 c. à soupe) d'avocat en purée

Thé ou café

COLLATION AM

Petite brochette fruit-fromage

½ pomme en tranches

30 g de féta légère en dés

DÎNER

Boulgour et edamames à l'orange (p. 160)

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Tortillas au tofu épicé

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2% m.g.

Mercredi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1% m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

½ orange

Thé ou café

COLLATION AM

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

125 ml (½ tasse) d'ananas

DÎNER

Lunch tex-mex (p. 161)

7 amandes

COLLATION PM

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1% m.g.

SOUPER

Salade fraises, poulet et halloumi

½ pain pita moyen de blé entier

Jeudi

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

20 ml (4 c. à thé) de cretons de veau

125 ml (½ tasse) d'ananas

1 café au lait 1% m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

½ poire en tranches

20 g de fromage halloumi grillé (à ajouter sur la poire)

DÎNER

Pita double protéine (p. 164)

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1% m.g.

Un filet de miel ou de sirop d'érable

SOUPER

Poisson blanc, vinaigrette aux olives noires

1 pomme

Vendredi

DÉJEUNER

Bol smoothie déjeuner

180 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature 0-2% m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises (80 ml / ⅓ tasse écrasées à la fourchette et mélangées au yogourt; le reste en tranches)

½ poire en tranches

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

10 ml (2 c. à thé) de chocolat noir 70% en copeaux

10 ml (2 c. à thé) d'amandes tranchées

Thé ou café

COLLATION AM

1 barre de céréales

DÎNER

Saumon au sésame en sandwich (p. 165)

125 ml (½ tasse) de courgette

20 ml (4 c. à thé) d'hummus

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Sauté de tofu asiatique

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- ☐ 13 moyennes asperges
- ☐ 1 petit avocat
- ☐ 1,25 L (5 t.) de bébés épinards ou épinards (jeunes)
- ☐ 3 moyennes carottes
- ☐ 250 ml (1 t.) de champignons shiitake
- ☐ 625 ml (2 ½ t.) de chou frisé
- ☐ 250 ml (1 t.) de chou-fleur
- ☐ 2 courgettes
- ☐ 2 petits bulbes de fenouil
- ☐ 2 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- ☐ 1 grosse laitue boston
- ☐ 1 oignon
- ☐ 3 oignons verts
- ☐ ½ piment jalapeno
- ☐ 2 gros poivrons de couleur
- ☐ 3 petites tomates

FRUITS

- ☐ 500 ml d'ananas (2 t. ou ½ petit fruit)
- ☐ 1 citron
- ☐ 1 L (4 t.) de fraises
- ☐ 1 petite lime
- ☐ 5 oranges
- ☐ 2 poires
- ☐ 4 pommes

LAIT ET SUBSTITUTS

- ☐ 4 x 200 ml de boisson de soya vanille
- ☐ 100 g de féta légère
- ☐ 370 g de fromage cottage 1% m.g.
- ☐ 100 g de fromage halloumi
- ☐ 6 tranches de 20 g de fromage suisse < 18 % m.g.
- ☐ 1,5 L (6 t.) de lait 1% m.g.
- ☐ 2 x 100 g de yogourt grec à la vanille 0-2% m.g.
- ☐ 2 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- ☐ 400 g de yogourt grec nature 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- ☐ 35 amandes
- ☐ 100 g de cretons de veau
- ☐ 370 ml (environ 1 ½ t.) d'edamames
- ☐ 460 g d'escalope de poulet
- ☐ 7 œufs
- ☐ 1 x 213 g de saumon en conserve
- ☐ 240 g de sébaste, filet
- ☐ 450 g de tofu ferme nature

PRODUITS CÉRÉALIERS

- ☐ 2 bagels minces de grains entiers
- ☐ 2 barres de céréales*
- ☐ 4 muffins anglais de blé entier
- ☐ 2 pains pitas moyens de blé entier
- ☐ 6 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- ☐ 4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- ☐ Ail
- ☐ Boulgour
- ☐ Canneberges séchées
- ☐ Céréales de son de type Bran Flakes
- ☐ Chocolat noir 70 %
- ☐ Épices (cumin, paprika fumé, poudre de chili, sambal oelek)
- ☐ Fines herbes (coriandre, menthe, romarin)
- ☐ Graines de chia
- ☐ Graines de sésame
- ☐ Haricots blancs et rouges
- ☐ Huile (olive, sésame)
- ☐ Hummus
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Miel
- ☐ Olives noires
- ☐ Riz blanc
- ☐ Sauce hoisin
- ☐ Sauce soya réduite en sodium
- ☐ Sirop d'érable
- ☐ Vinaigre (balsamique, blanc, xérès)
- ☐ Yogourt nature 0-2% m.g.

Légende : 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

* Barre de céréales : (1 barre = 30 g) ≥ 4 g de fibres et de protéines, ≤ 8 g de protéines.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 muffin anglais de blé entier

30 ml (2 c. à soupe) de cretons de veau

1 orange

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Tortilla aux œufs et au paprika fumé (p. 165)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

½ pomme

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de carottes

1 petite tomate

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

SOUPER

Salade d'asperges, courgettes et haricots blancs

180 ml (¾ tasse) de fraises en tranches

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g) (fondu sur les fraises)

Souper du lundi

SALADE D'ASPERGES, COURGETTES ET HARICOTS BLANCS

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **10 minutes**
Calories : **417** | Lipides : **13 g** | Protéines : **25 g** | Glucides : **54 g** | Fibres : **17 g**

INGRÉDIENTS

15 ml (1 c. à soupe) de graines de sésame
1 courgette
200 g d'asperges (12 à 14 asperges moyennes)
2 tiges de menthe fraîche
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
750 ml (3 tasses) de bébés épinards
½ citron (zeste et jus)
5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique
250 ml (1 tasse) de haricots blancs, rincés et égouttés
60 ml (¼ tasse) de féta légère
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Dans une poêle sèche, faire griller les graines de sésame 2 minutes à feu moyen-vif, en mélangeant fréquemment pour éviter que les graines ne brûlent. Retirer du feu et réserver.
- Trancher la courgette en rondelles, couper l'extrémité des asperges et hacher grossièrement la menthe. Placer la courgette et les asperges dans un bol et arroser de la moitié de l'huile d'olive. Poivrer.
- Chauffer une poêle striée à feu moyen-vif. Ajouter la courgette et les asperges et griller de tous les côtés, jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais encore croustillants.
- Dans un saladier, mélanger les épinards, la menthe, le reste de l'huile d'olive, le zeste et le jus du citron, et le vinaigre balsamique. Assaisonner de poivre, au goût.
- Répartir la salade dans des assiettes, puis y déposer la courgette, les asperges et les haricots.
- Émietter le fromage sur la salade et saupoudrer des graines de sésame grillées.

VARIANTE : Remplacer les haricots blancs par des edamames.

Souper du mardi

TORTILLAS AU TOFU ÉPICÉ

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **471** | Lipides : **18 g** | Protéines : **39 g** | Glucides : **37 g** | Fibres : **8 g**

INGRÉDIENTS

1 petit poivron de couleur
½ oignon jaune
1 petite tomate
2 tiges de coriandre fraîche
½ lime
½ piment jalapeno
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) de cumin
225 g de tofu ferme
125 ml (½ tasse) de haricots rouges, rincés et égouttés
15 ml (1 c. à soupe) de paprika fumé
4 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
45 ml (3 c. à soupe) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

PRÉPARATION

- Couper le poivron, l'oignon et la tomate en petits dés. Hacher finement les feuilles de coriandre. Couper la lime en quartiers et trancher le jalapeno.
- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Ajouter le poivron et l'oignon, puis cuire 5 minutes. Ajouter le cumin et poursuivre la cuisson 2 minutes de plus.
- Couper le tofu en cubes d'environ 2 cm (¾ po). Ajouter le tofu dans la poêle et cuire 3-4 minutes.
- Ajouter les haricots, la tomate et le paprika fumé, puis cuire 5 minutes de plus. Ajouter un peu d'eau si le contenu est trop sec.
- Pendant ce temps, réchauffer les tortillas dans une poêle sèche ou au four.
- Déposer le mélange de tofu et de haricots sur les tortillas, puis garnir de coriandre et de yogourt. Servir avec des quartiers de lime et des tranches de jalapeno.

VARIANTE : Remplacer les tortillas par des feuilles de laitue Boston.

Menu du jour

DÉJEUNER

Sandwich déjeuner

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

1 œuf dur coupé en rondelles

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

30 ml (2 c. à soupe) d'avocat en purée

Thé ou café

COLLATION AM

Petite brochette fruit-fromage

½ pomme en tranches

30 g de féta légère en dés

DÎNER

Boulgour et edamames à l'orange (p. 160)

30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Tortillas au tofu épicé

100 g de yogourt grec 0-2 % m.g. à la vanille

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

250 ml (1 tasse) de lait 1% m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia

½ orange

Thé ou café

COLLATION AM

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

125 ml (½ tasse) d'ananas

DÎNER

Lunch tex-mex (p. 161)

7 amandes

COLLATION PM

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1% m.g.

SOUPER

Salade fraises, poulet et halloumi

½ pain pita moyen de blé entier

Souper du mercredi

SALADE FRAISES, POULET ET HALLOUMI

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **10 minutes**
Calories : **438** | Lipides : **17 g** | Protéines : **55 g** | Glucides : **13 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) de fraises
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
½ citron (pour le jus)
60 g de fromage halloumi*
Huile en aérosol
300 g d'escalopes de poulet*
2 tiges de coriandre
1 laitue Boston
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Couper les fraises en quartiers et les déposer dans un grand bol. Ajouter le vinaigre balsamique, l'huile d'olive et le jus du citron. Assaisonner de sel et de poivre, bien mélanger et laisser mariner.
- Couper le halloumi en tranches. Dans une poêle vaporisée d'huile, faire dorer le poulet et le halloumi 4 ou 5 minutes de chaque côté. Retirer du feu. Trancher le poulet.
- Incorporer les feuilles de coriandre et la laitue au mélange de fraises et remuer légèrement.
- Répartir la salade dans des assiettes. Déposer le poulet et le halloumi sur le dessus. Servir.

* **À PRÉVOIR :** 40 g de fromage halloumi grillé pour les collations du lendemain. Cuire 160 g d'escalope de poulet de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer les fraises par des tomates cerises coupées en deux.

SEMAINE 9

Souper du jeudi

POISSON BLANC, VINAIGRETTE AUX OLIVES NOIRES

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **406** | Lipides : **8 g** | Protéines : **27 g** | Glucides : **55 g** | Fibres : **14 g**

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'eau (pour cuire le boulgour)
60 ml (¼ tasse) de boulgour
30 ml (2 c. à soupe) d'amandes tranchées
1 orange ou 1 orange sanguine
1 bulbe de fenouil
2 tiges de menthe fraîche
7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de xérès
2 filets de sébaste (environ 120 g chacun)
1 gousse d'ail
Huile en aérosol
30 ml (2 c. à soupe) d'olives noires
1 tige de romarin frais
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Porter l'eau et le boulgour à ébullition, couvrir, réduire à feu doux et laisser mijoter 10 minutes.
- Dans une poêle, rôtir les amandes 2-3 minutes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.
- Peler l'orange et la trancher en rondelles. Trancher finement le bulbe de fenouil. Hacher la menthe.
- Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre de xérès dans un saladier. Ajouter l'orange, le fenouil, la menthe, le boulgour et les amandes, et mélanger.
- Assaisonner le poisson d'un peu de sel et de poivre. Émincer l'ail. Dans une poêle vaporisée d'huile, cuire le poisson 8 minutes à feu moyen. À mi-cuisson, incorporer l'ail, les olives et les feuilles de romarin. Servir le poisson avec la salade d'orange et de fenouil.

VARIANTE : Remplacer le sébaste par un autre poisson blanc.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

20 ml (4 c. à thé) de cretons de veau

125 ml (½ tasse) d'ananas

1 café au lait 1% m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

½ poire en tranches

20 g de fromage halloumi grillé (à ajouter sur la poire)

DÎNER

Pita double protéine (p. 164)

COLLATION PM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1% m.g.

Un filet de miel ou de sirop d'érable

SOUPER

Poisson blanc, vinaigrette aux olives noires

1 pomme

Menu du jour

DÉJEUNER

Bol smoothie déjeuner

180 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises (80 ml / ⅓ tasse écrasées à la fourchette et mélangées au yogourt ; le reste en tranches)

½ poire en tranches

15 ml (1 c. à soupe) de canneberges séchées

10 ml (2 c. à thé) de chocolat noir 70 % en copeaux

10 ml (2 c. à thé) d'amandes tranchées

Thé ou café

COLLATION AM

1 barre de céréales

DÎNER

Saumon au sésame en sandwich (p. 165)

125 ml (½ tasse) de courgette

20 ml (4 c. à thé) d'hummus

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Sauté de tofu asiatique

Souper du vendredi

SAUTÉ DE TOFU ASIATIQUE

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **492** | Lipides : **18 g** | Protéines : **35 g** | Glucides : **45 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'eau (pour cuire le riz)
60 ml (¼ tasse) de riz blanc
1 carotte
2 gousses d'ail
2 oignons verts
375 ml (1 ½ tasse) de feuilles de chou frisé
225 g de tofu ferme
10 ml (2 c. à thé) d'huile de sésame
250 ml (1 tasse) de champignons shiitake
1 œuf
10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame

Sauce

30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
30 ml (2 c. à soupe) de sauce hoisin
5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek

PRÉPARATION

- Porter l'eau à ébullition dans une casserole. Ajouter le riz, couvrir, réduire à feu doux et cuire 15 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- Couper la carotte en julienne, hacher l'ail et trancher les oignons verts. Déchirer les feuilles de chou frisé et retirer la membrane dure au centre. Couper le tofu en cubes et trancher les champignons shiitake.
- Chauffer l'huile de sésame dans une poêle à feu moyen. Faire griller le tofu 2-3 minutes. Incorporer le chou frisé et cuire 2 minutes de plus.
- Ajouter la carotte, les champignons, l'ail et les oignons verts, et cuire 3 minutes en mélangeant.
- Battre l'œuf et l'incorporer au mélange. Verser la sauce et bien mélanger.
- Parsemer de graines de sésame et servir chaud sur un lit de riz.

VARIANTE : Remplacer le tofu par des cubes de poulet ou des crevettes.

Le menu de la semaine 10

Lundi

DÉJEUNER

Smoothie matin

180 ml (¾ tasse) de lait 1 % m.g.

80 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

½ banane

---

1 rôtie de pain de seigle (25 g)

1 tranche de 20 g de fromage brie (environ 15 % m.g.)

COLLATION AM

1 barre de céréales

DÎNER

Pâtes au pesto de tomates séchées (p. 161)

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

125 ml (½ tasse) de cantaloup

SOUPER

Poulet style mexicain rôti

Mardi

DÉJEUNER

Tortilla fruitée

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 po)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

1 banane, coupée en deux dans le sens de la longueur, dans la tortilla

---

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

Brochette cantaloup et féta

125 ml (½ tasse) de cantaloup en cubes

30 g de féta légère en dés

DÎNER

La méli-mélo (p. 160)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

SOUPER

Brochettes de crevettes et de légumes

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

Mercredi

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

1 kiwi

DÎNER

Rouleaux exotiques aux crevettes (p. 165)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

180 ml (¾ tasse) de courgette

SOUPER

Salade d'inspiration grecque

2 carrés de chocolat noir 70 % (20 g)

Jeudi

DÉJEUNER

Coupe déjeuner

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

1 kiwi en tranches

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

60 ml (¼ tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

5 ml (1 c. à thé) de copeaux de chocolat noir 70 %

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

Thé ou café

COLLATION AM

1 barre de céréales

DÎNER

Pita aux deux légumineuses (p. 164)

COLLATION PM

½ banane

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

SOUPER

Riz frit au bœuf

Vendredi

DÉJEUNER

1 œuf tourné

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajoutés)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

125 ml (½ tasse) de cantaloup

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

DÎNER

Salade bœuf et mangue façon orientale (p. 161)

COLLATION PM

15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs

1 tranche de 20 g de fromage brie (environ 15 % m.g.)

SOUPER

Poulet Alfredo à la poêle

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 12 choux de Bruxelles
- [ ] 2,5 L (10 t.) de chou frisé (mélange bébé)
- [ ] 5 cœurs d'artichaut (en conserve)
- [ ] 4 concombres libanais
- [ ] 3 moyennes courgettes
- [ ] 1 petit épi de maïs
- [ ] 4 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- [ ] 1 petit oignon jaune
- [ ] 2 oignons rouges
- [ ] 2 petits oignons verts
- [ ] 35 pois mange-tout
- [ ] 2 poivrons de couleur
- [ ] 2 poivrons rouges
- [ ] 42 tomates cerises

FRUITS

- [ ] 4 bananes
- [ ] 1 moyen cantaloup
- [ ] 2 petits citrons
- [ ] 4 kiwis
- [ ] 1 petite lime
- [ ] 2 mangues
- [ ] 750 ml (3 t.) de petits fruits surgelés

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 4 barres de céréales*
- [ ] 8 (40 g) craquelins de type Melba 12 grains
- [ ] 4 feuilles de riz (13 g/feuille)
- [ ] 2 sachets de gruau nature
- [ ] 2 tranches de 25 g de pain de seigle
- [ ] 2 pains pitas moyens de blé entier
- [ ] 2 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- [ ] 2 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 320 ml (1 1/3 t.) de boisson de soya vanille
- [ ] 2 x 200 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 150 g de féta légère
- [ ] 120 g de fromage brie (environ 15 % m.g.)
- [ ] 500 g de fromage cottage 1 % m.g.
- [ ] 60 ml (1/4 t.) de fromage parmesan
- [ ] 1,1 L (un peu plus de 4 t.) de lait 1 % m.g.
- [ ] 125 ml (1/2 t.) de mélange laitier pour cuisson 5 % m.g.
- [ ] 4 x 100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.
- [ ] 4 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.
- [ ] 160 g de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 20 ml (4 c. à thé) d'amandes tranchées
- [ ] 360 g de bœuf, haut de surlonge
- [ ] 420 g de crevettes
- [ ] 310 ml (1 1/4 t.) d'edamames
- [ ] 60 ml (1/4 t.) de noix de Grenoble
- [ ] 3 œufs
- [ ] 600 g de poulet, poitrine désossée

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Ail
- [ ] Beurre d'amandes/d'arachides
- [ ] Bouillon de poulet sans sel ajouté
- [ ] Céréales de son de type Bran Flakes
- [ ] Chocolat noir 70 %
- [ ] Épices (cumin, flocons de piment fort, origan)
- [ ] Fécule de maïs
- [ ] Fines herbes (aneth, basilic, ciboulette, coriandre, menthe, persil)
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Graines de chanvre décortiquées
- [ ] Graines de sésame noires
- [ ] Haricots rouges (en conserve)
- [ ] Huile (noix, olive, sésame)
- [ ] Hummus
- [ ] Mayonnaise
- [ ] Miel
- [ ] Olives Kalamata
- [ ] Pâtes courtes (ou gemelli) de blé entier
- [ ] Pesto aux tomates séchées
- [ ] Pois chiches (en conserve)
- [ ] Raisins secs
- [ ] Riz basmati
- [ ] Riz blanc
- [ ] Sauce soya réduite en sodium
- [ ] Vin blanc
- [ ] Vinaigre blanc
- [ ] Yogourt nature 0-2 % m.g.

Légende : 125 ml = 1/2 tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 1/2 tasse

* Barre de céréales : (1 barre = 30 g) ≥ 4 g de fibres et de protéines, ≤ 8 g de protéines.

Menu du jour

DÉJEUNER

Smoothie matin

180 ml (¾ tasse) de lait 1 % m.g.

80 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

½ banane

---

1 rôtie de pain de seigle (25 g)

1 tranche de 20 g de fromage brie (environ 15 % m.g.)

COLLATION AM

1 barre de céréales

DÎNER

Pâtes au pesto de tomates séchées (p. 161)

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

125 ml (½ tasse) de cantaloup

SOUPER

Poulet style mexicain rôti

Souper du lundi

POULET STYLE MEXICAIN RÔTI

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **40 minutes**
Calories : **424** | Lipides : **12 g** | Protéines : **46 g** | Glucides : **40 g** | Fibres : **14 g**

INGRÉDIENTS

10 à 12 choux de Bruxelles
1 poivron de couleur
½ oignon rouge
2 gousses d'ail
7,5 ml (½ c. à soupe) d'aneth frais
220 g de poitrines de poulet*
1,38 l (5 ½ tasses) de chou frisé (mélange bébé)
½ épi de maïs
2,5 ml (½ c. à thé) de piment fort broyé
1 ml (¼ c. à thé) de cumin
1 citron, pour le jus
22,5 ml (1 ½ c. à soupe) d'huile d'olive
½ oignon vert
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Couper les choux de Bruxelles en deux. Couper le poivron en cubes de 2-3 cm (environ 1 po) et l'oignon rouge en quartiers. Émincer l'ail et la moitié de l'aneth.
- Dans un grand bol, mélanger les choux de Bruxelles, le poivron, l'oignon rouge, l'ail, l'aneth, le poulet, le chou frisé, le maïs, le piment fort broyé, le cumin, le jus de citron et l'huile d'olive. Bien mélanger, saler et poivrer.
- Sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin, étaler le tout en une seule couche. Placer la plaque sur la grille centrale du four et cuire 30 minutes. Retirer l'épi de maïs et le réserver. Remettre la plaque au four et cuire encore 10 minutes, ou jusqu'à ce que le poulet soit entièrement cuit.
- Alors que la cuisson se poursuit, égrainer l'épi de maïs.
- Retirer la plaque du four. Incorporer les grains de maïs. Couper le poulet en lanières. Servir les légumes avec le poulet. Garnir d'oignon vert tranché et de l'aneth frais restant.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 160 g de poulet de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Retirer les choux de Bruxelles et garnir le poulet avec ¼ d'avocat tranché.

Souper du mardi

BROCHETTES DE CREVETTES ET DE LÉGUMES

Portions : **2** | Préparation : **20 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **393** | Lipides : **8 g** | Protéines : **31 g** | Glucides : **47 g** | Fibres : **3 g**

INGRÉDIENTS

4 brochettes de bois
1 tige de coriandre fraîche
½ lime (pour le jus)
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
240 g de crevettes crues*
125 ml (½ tasse) de riz basmati
250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le riz)
½ courgette
½ oignon rouge
½ poivron de couleur
8 tomates cerises/raisins
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Faire tremper les brochettes de bois dans de l'eau pour éviter qu'elles brûlent lors de la cuisson.
- Hacher finement la coriandre et presser le jus de la lime. Dans un grand bol, mélanger la moitié de la coriandre et du jus de lime avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Décortiquer les crevettes, les mettre dans le bol, remuer pour bien les enrober et laisser mariner 10 minutes.
- Rincer le riz jusqu'à ce que l'eau soit claire et le faire cuire en suivant les instructions sur l'emballage.
- Pendant ce temps, trancher la courgette en rondelles larges. Couper l'oignon et le poivron en gros cubes.
- Enfiler les crevettes sur des brochettes en alternant avec la courgette, l'oignon, le poivron et les tomates.
- Cuire dans une poêle striée sur feu vif, en retournant fréquemment, jusqu'à ce que les légumes soient cuits et dorés, environ 5 minutes. Servir les brochettes avec le riz.

*** À PRÉVOIR :** Cuire 180 g de crevettes de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer les crevettes par des pétoncles.

Menu du jour

DÉJEUNER

Tortilla fruitée

1 tortilla de blé entier de 18 cm (7 po)
15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes
1 banane, coupée en deux dans le sens de la longueur, dans la tortilla

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.
Thé ou café

COLLATION AM

Brochette cantaloup et féta

125 ml (½ tasse) de cantaloup en cubes
30 g de féta légère en dés

DÎNER

La méli-mélo (p. 160)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

4 craquelins (20 g) de type Melba 12 grains
30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

SOUPER

Brochettes de crevettes et de légumes

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (⅔ tasse) de boisson de soya vanille

30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

1 kiwi

DÎNER

Rouleaux exotiques aux crevettes (p. 165)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

30 ml (2 c. à soupe) d'hummus

180 ml (¾ tasse) de courgette

SOUPER

Salade d'inspiration grecque

2 carrés de chocolat noir 70 % (20 g)

Souper du mercredi

SALADE D'INSPIRATION GRECQUE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **8 minutes**
Calories : **507** | Lipides : **25 g** | Protéines : **20 g** | Glucides : **47 g** | Fibres : **15 g**

INGRÉDIENTS

1 pain pita de blé entier
1 gousse d'ail
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) d'origan séché
2 tiges de persil frais
2 tiges de menthe fraîche
½ citron (pour le jus)
180 ml (¾ tasse) de haricots rouges, rincés et égouttés
125 ml (½ tasse) de pois chiches, rincés et égouttés
125 ml (½ tasse) de cœurs d'artichaut, en conserve
1 oignon rouge
10 tomates cerises/raisins
2 concombres libanais
60 ml (¼ tasse) de féta légère
5 olives Kalamata
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Couper le pain pita en quartiers et les répartir sur une plaque de cuisson. Les frotter avec la moitié d'une gousse d'ail crue, les badigeonner avec la moitié de l'huile d'olive et les saupoudrer d'origan. Cuire au four jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants, environ 8 minutes. Laisser refroidir.
- Pendant ce temps, hacher finement le persil et la menthe. Dans un petit bol, mélanger les herbes au jus de citron et au reste de l'huile d'olive. Poivrer et réserver cette vinaigrette.
- Couper les cœurs d'artichaut en petits morceaux et l'oignon en rondelles. Réserver.
- Couper les tomates cerises en deux et les concombres dans le sens de la longueur. Couper la féta en gros cubes.
- Dans un plat peu profond, organiser des sections de tomates, de concombres, de féta, d'olives, d'oignon, de haricots, de pois chiches et d'artichaut. Arroser avec la vinaigrette. Servir avec des croustilles de pita.

VARIANTE : Omettre les pois chiches et n'utiliser que des haricots rouges. Dans ce cas, hausser la portion à 250 ml (1 tasse).

Souper du jeudi

RIZ FRIT AU BŒUF

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **458** | Lipides : **15 g** | Protéines : **43 g** | Glucides : **38 g** | Fibres : **3 g**

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) d'eau (pour la cuisson du riz)
80 ml (⅓ tasse) de riz blanc
220 g de haut de surlonge de bœuf*
7,5 ml (½ c. à soupe) de fécule de maïs
7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile de sésame
1 œuf
1 gousse d'ail
1 cm (½ po) de gingembre frais
½ oignon jaune
1 oignon vert
250 ml (1 tasse) de pois mange-tout
10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame noires
Au goût, poivre

Sauce

22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
7,5 ml (½ c. à soupe) de vinaigre blanc
10 ml (2 c. à thé) de miel
7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile de sésame

PRÉPARATION

- Dans une casserole, à feu moyen, porter à ébullition l'eau et le riz, couvrir, réduire le feu et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que toute l'eau ait été absorbée.
- Assécher la viande avec un essuie-tout. Dans un bol moyen, assaisonner la viande avec du poivre, puis la saupoudrer de fécule de maïs. Réserver.
- Chauffer la moitié de l'huile de sésame dans une grande poêle ou un wok à feu moyen-vif. Ajouter l'œuf et cuire 2 minutes de chaque côté en crevant le jaune. Réserver dans une assiette.
- Cuire le bœuf dans la poêle 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à la cuisson désirée. Transférer dans la même assiette que l'œuf. Couper l'œuf et le bœuf en petits morceaux.
- Émincer l'ail, râper le gingembre, hacher l'oignon jaune et trancher l'oignon vert.
- Dans la même poêle, ajouter l'huile restante et, à feu moyen, faire revenir l'ail, le gingembre et l'oignon jaune 2-3 minutes. Incorporer les pois et un peu d'eau. Cuire jusqu'à ce que les pois mange-tout soient tendres, environ 3 minutes.
- Ajouter le riz cuit à la poêle. Mélanger les ingrédients de la sauce, verser dans la poêle et mélanger. Incorporer les morceaux d'œuf et de bœuf, bien mélanger puis servir.
- Garnir d'oignon vert et de graines de sésame.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 140 g de bœuf de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le bœuf par du poulet ou des crevettes.

Menu du jour

DÉJEUNER

Coupe déjeuner

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

1 kiwi en tranches

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

60 ml (¼ tasse) de céréales de son de type Bran Flakes

5 ml (1 c. à thé) de copeaux de chocolat noir 70 %

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

Thé ou café

COLLATION AM

1 barre de céréales

DÎNER

Pita aux deux légumineuses (p. 164)

COLLATION PM

½ banane

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

SOUPER

Riz frit au bœuf

Menu du jour

DÉJEUNER

1 œuf tourné

1 rôtie de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

10 ml (2 c. à thé) de beurre d'amandes

125 ml (½ tasse) de cantaloup

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

100 g de yogourt grec à la vanille 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de petits fruits surgelés

DÎNER

Salade bœuf et mangue façon orientale (p. 161)

COLLATION PM

15 ml (1 c. à soupe) de raisins secs

1 tranche de 20 g de fromage brie (environ 15 % m.g.)

SOUPER

Poulet Alfredo à la poêle

Souper du vendredi

POULET ALFREDO À LA POÊLE

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **498** | Lipides : **15 g** | Protéines : **47 g** | Glucides : **44 g** | Fibres : **3 g**

INGRÉDIENTS

220 g de poitrines de poulet
1 courgette
2 gousses d'ail
4 tiges de ciboulette fraîche
10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive
60 ml (¼ tasse) de vin blanc
125 ml (½ tasse) de bouillon de poulet sans sel ajouté
125 ml (½ tasse) de mélange laitier pour cuisson 5 % m.g.
250 ml (1 tasse) de pâtes courtes ou de gemelli (torsades)
60 ml (¼ tasse) de fromage parmesan râpé
Au goût, poivre

PRÉPARATION

- Couper le poulet en cubes de 2-3 cm (environ 1 po). Trancher la courgette en deux sur la longueur, puis en rondelles. Émincer l'ail et hacher la ciboulette.
- Chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle ou une grande casserole à feu moyen-vif. Ajouter le poulet et faire brunir de tous les côtés pendant 2-3 minutes. Poivrer, au goût.
- Ajouter l'ail et la courgette à la poêle et faire sauter pendant 2 minutes. Incorporer le vin blanc et laisser réduire de moitié. Verser le bouillon et le mélange laitier. Mélanger.
- Ajouter les pâtes sèches à la poêle et bien remuer. Porter le tout à ébullition, réduire à feu doux, couvrir et laisser mijoter de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les pâtes soient al dente. Incorporer le parmesan. Servir les pâtes et parsemer de ciboulette.

VARIANTE : Remplacer les pâtes par des spaghettis de courgettes. Réduire alors la cuisson de moitié à la dernière étape de préparation.

Le menu de la semaine 11

Lundi

DÉJEUNER

Gruau en pot

Gruau nature (1 sachet)

60 ml (1/4 tasse) de boisson de soya vanille

60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

125 ml (1/2 tasse) d'un mélange framboises-bleuets

Zeste de citron

Thé ou café

COLLATION AM

1 pomme

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Pain mince de la mer (p. 164)

250 ml (1 tasse) de chou-fleur et de concombre

30 ml (2 c. à soupe) de tzatziki fait de yogourt

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

30 ml (2 c. à soupe) de noisettes

2 dattes séchées

SOUPER

Poulet chipotle à la lime

125 ml (1/2 tasse) de quinoa rouge cuit

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Mardi

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

180 ml (3/4 tasse) de bleuets

1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

DÎNER

Pita fraîcheur (p. 164)

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

1 pomme

SOUPER

Tofu au beurre à la noix de coco

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

Mercredi

DÉJEUNER

180 ml (3/4 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de framboises

60 ml (1/4 tasse) de granola

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

5 ml (1 c. à thé) de miel

Thé ou café

COLLATION AM

1 pomme

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Le pied marin (p. 160)

1 barre de céréales

COLLATION PM

20 ml (4 c. à thé) de noisettes

2 dattes séchées

SOUPER

Pois chiches rôtis et patates douces au cari

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Jeudi

DÉJEUNER

180 ml (3/4 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

1 pêche en dés

5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

60 ml (1/4 tasse) de granola

Thé ou café

COLLATION AM

180 ml (3/4 tasse) de bleuets

1 boisson de soya vanille (200 ml)

DÎNER

Salade de lentilles à la noix de coco (p. 162)

125 ml (1/2 tasse) de concombre

20 ml (4 c. à thé) de tzatziki fait de yogourt

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Morue au pesto de tomates séchées

1/2 poivron rouge en lanières (sauté dans un peu d'huile)

Vendredi

DÉJEUNER

2 rôties aux grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides

1 pomme

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) de fromage cottage 1 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de framboises

DÎNER

Bagel aux œufs et au chipotle (p. 163)

125 ml (1/2 tasse) de concombre

COLLATION PM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

2 dattes séchées

SOUPER

Ragoût d'agneau marocain aux lentilles

1 petite patate douce, cuite au four (environ 60 g)

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- ☐ 750 ml (3 t.) de chou frisé
- ☐ 1 moyen chou-fleur
- ☐ 2 petits concombres anglais
- ☐ 2 petites échalotes françaises
- ☐ 50 haricots verts
- ☐ 4 x 156 ml de jus de légumes faible en sodium
- ☐ 1 petit oignon rouge
- ☐ 3 petites patates douces
- ☐ ½ piment fort (piment thaïlandais)
- ☐ 2 poivrons rouges
- ☐ 500 ml (2 t.) de rapini
- ☐ 1,5 L (6 t.) de roquette

FRUITS

- ☐ 840 ml (environ 3 ⅓ t.) de bleuets
- ☐ 2 petits citrons
- ☐ 625 ml (2 ½ t.) de framboises
- ☐ 1 petite lime
- ☐ 6 pêches
- ☐ 8 pommes

LAIT ET SUBSTITUTS

- ☐ 125 ml (½ t.) de boisson de soya vanille
- ☐ 4 x 200 ml de boisson de soya vanille
- ☐ 250 g de fromage cottage 1% m.g.
- ☐ 120 g de fromage léger < 18 % m.g.
- ☐ 1,5 L (6 t.) de lait 1% m.g.
- ☐ 6 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- ☐ 900 g de yogourt grec nature 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- ☐ 220 g d'agneau, en cubes
- ☐ 240 g de morue, filet
- ☐ 100 ml (un peu moins de ½ t.) de noisettes
- ☐ 30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble
- ☐ 4 œufs
- ☐ 420 g de poulet, poitrine désossée
- ☐ 2 boîtes de 170 g de thon
- ☐ 225 g de tofu ferme nature

PRODUITS CÉRÉALIERS

- ☐ 4 bagels minces de grains entiers
- ☐ 4 barres de céréales*
- ☐ 240 ml (environ 1 t.) de granola
- ☐ 2 sachets de gruau nature
- ☐ 2 tranches de pain minces de grains entiers
- ☐ 1 pain pita moyen de blé entier
- ☐ 4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- ☐ Ail
- ☐ Beurre d'amandes/d'arachides
- ☐ Chocolat noir 70 %
- ☐ Dattes séchées
- ☐ Épices (cannelle, cardamome, cari, coriandre (graines), cumin, curcuma, clou de girofle, muscade, paprika, ras-el-hanout)
- ☐ Fines herbes (coriandre, menthe)
- ☐ Gingembre frais
- ☐ Graines de chanvre décortiquées
- ☐ Huile (noix, olive)
- ☐ Lait de coco léger
- ☐ Lentilles brunes (en conserve)
- ☐ Mayonnaise
- ☐ Miel
- ☐ Pâtes courtes de blé entier
- ☐ Pesto aux tomates séchées
- ☐ Pois chiches (en conserve)
- ☐ Quinoa rouge
- ☐ Riz basmati
- ☐ Riz blanc
- ☐ Sauce chipotle
- ☐ Sirop d'érable
- ☐ Tomates broyées (en conserve)
- ☐ Tomates en dés (en conserve)
- ☐ Tranches de noix de coco
- ☐ Tzatziki (fait de yogourt)
- ☐ Vinaigre (balsamique, de vin rouge)
- ☐ Yogourt nature 0-2 % m.g.

Légende : 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

* Barre de céréales : (1 barre = 30 g) ≥ 4 g de fibres et de protéines, ≤ 8 g de protéines.

Menu du jour

DÉJEUNER

Gruau en pot

Gruau nature (1 sachet)

60 ml (1/4 tasse) de boisson de soya vanille

60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

125 ml (1/2 tasse) d'un mélange framboises-bleuets

Zeste de citron

Thé ou café

COLLATION AM

1 pomme

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Pain mince de la mer (p. 164)

250 ml (1 tasse) de chou-fleur et de concombre

30 ml (2 c. à soupe) de tzatziki fait de yogourt

1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

30 ml (2 c. à soupe) de noisettes

2 dattes séchées

SOUPER

Poulet chipotle à la lime

125 ml (1/2 tasse) de quinoa rouge cuit

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Souper du lundi

POULET CHIPOTLE À LA LIME

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **302** | Lipides : **8 g** | Protéines : **37 g** | Glucides : **20 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

4 brochettes de bois
2 pêches
80 ml (1/3 tasse) de sauce chipotle
1/2 lime (zeste et jus)
220 g de poitrines de poulet*
Huile en aérosol
1/2 oignon rouge
750 ml (3 tasses) de roquette
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin rouge
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Faire tremper les brochettes de bois dans de l'eau pour éviter qu'elles brûlent lors de la cuisson.
- Peler une pêche et la couper en très petits dés. Dans un bol, mélanger les dés de pêche, la sauce chipotle, la moitié du zeste et du jus de lime. Diviser cette marinade dans deux bols.
- Couper les poitrines de poulet en cubes et les mettre dans un des bols de marinade (réserver l'autre bol de marinade pour la cuisson). Laisser mariner 10 minutes ou plus longtemps pour accentuer les saveurs.
- Enfiler les cubes de poulet sur les brochettes et jeter cette marinade.
- Dans une poêle vaporisée d'huile, à feu vif, ou sur le barbecue, griller les brochettes de poulet de chaque côté pendant 10 minutes ou jusqu'à ce que la température interne soit de 75 °C (165 °F). De temps en temps, badigeonner les brochettes avec la marinade réservée.
- Pendant la cuisson, couper l'autre pêche en deux et l'oignon en rondelles. Dans la même poêle (ou au barbecue), griller la pêche et l'oignon.
- Dans un saladier, mélanger la roquette avec l'huile d'olive, le vinaigre et un peu de sel. Servir les brochettes avec l'oignon, la pêche grillée et la roquette.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 200 g de poulet de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer les pêches par une mangue.

Souper du mardi

TOFU AU BEURRE À LA NOIX DE COCO

Portions : **2** | Préparation : **15 minutes** | Cuisson : **30 minutes**
Calories : **463** | Lipides : **15 g** | Protéines : **30 g** | Glucides : **45 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

80 ml (1/3 tasse) de riz basmati
225 g de tofu ferme
2 cm (3/4 po) de gingembre frais
2 gousses d'ail
1 échalote française
1/2 piment fort (piment thaïlandais)
1 tige de coriandre fraîche
375 ml (1 1/2 tasse) de haricots verts
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
160 ml (2/3 tasse) de tomates broyées
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de sirop d'érable
60 ml (1/4 tasse) de lait de coco léger
Au goût, sel et poivre

Mélange d'épices indiennes

0,5 ml (1/8 c. à thé) de cannelle moulue
1 ml (1/4 c. à thé) de cardamome moulue
2 clous de girofle
2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin
2,5 ml (1/2 c. à thé) de curcuma
2,5 ml (1/2 c. à thé) de paprika
2,5 ml (1/2 c. à thé) de graines de coriandre
0,5 ml (1/8 c. à thé) de muscade moulue

PRÉPARATION

- Porter de l'eau à ébullition dans une casserole (la quantité d'eau n'est pas importante, car le riz sera égoutté). Réduire le feu, ajouter le riz et cuire 8 minutes. Égoutter et réserver.
- Mélanger toutes les épices dans un bol et réserver.
- Couper le tofu en cubes de 2-3 cm (environ 1 po). Hacher finement le gingembre, l'ail, l'échalote française et le piment fort. Hacher grossièrement la coriandre. Couper les extrémités des haricots verts.
- Dans une grande poêle, à feu moyen, chauffer l'huile. Ajouter le tofu et faire revenir de 5 à 7 minutes avec le gingembre et l'ail. Ajouter l'échalote pour l'attendrir 5 minutes. Incorporer le mélange d'épices indiennes, les tomates et le sirop d'érable. Poursuivre la cuisson de 3 à 5 minutes.
- En parallèle, cuire les haricots verts à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore croquants. Plonger les haricots dans l'eau glacée à la fin de la cuisson (pour conserver leur teinte verte).
- Verser le lait de coco dans la poêle, saler et poivrer. Laisser mijoter 10 minutes à feu moyen. Servir le tofu sur le riz et garnir de coriandre. Accompagner des haricots verts.

VARIANTE : Remplacer les haricots verts par des pois mange-tout et le tofu par des crevettes.

Menu du jour

DÉJEUNER

1 bagel mince de grains entiers
15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes
180 ml (3/4 tasse) de bleuets
1 café au lait 1 % m.g. (fait avec 250 ml / 1 tasse de lait)

COLLATION AM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

DÎNER

Pita fraîcheur (p. 164)
1 jus de légumes faible en sodium (156 ml)

COLLATION PM

20 g de fromage léger < 18 % m.g.
1 pomme

SOUPER

Tofu au beurre à la noix de coco
1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

Menu du jour

DÉJEUNER

180 ml (¾ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de framboises

60 ml (¼ tasse) de granola

5 ml (1 c. à thé) de graines de chanvre décortiquées

5 ml (1 c. à thé) de miel

Thé ou café

COLLATION AM

1 pomme

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Le pied marin (p. 160)

1 barre de céréales

COLLATION PM

20 ml (4 c. à thé) de noisettes

2 dattes séchées

SOUPER

Pois chiches rôtis et patates douces au cari

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Souper du mercredi

POIS CHICHES RÔTIS ET PATATES DOUCES AU CARI

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **25 minutes**
Calories : **350** | Lipides : **13 g** | Protéines : **15 g** | Glucides : **50 g** | Fibres : **10 g**

INGRÉDIENTS

1 patate douce
¼ chou-fleur
4 feuilles de chou frisé
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) de poudre de cari
10 ml (2 c. à thé) de miel
125 ml (½ tasse) de pois chiches, rincés et égouttés
½ citron (pour le jus)
30 ml (2 c. à soupe) de tranches de noix de coco
15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre décortiquées
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
- Peler et couper la patate douce en cubes. Couper le chou-fleur en bouquets. Retirer la membrane dure des feuilles de chou frisé, puis déchirer grossièrement les feuilles.
- Dans un grand bol, mélanger l'huile d'olive, le cari et le miel. Incorporer la patate douce et le chou-fleur, et bien mélanger.
- Déposer le mélange de patate douce et de chou-fleur sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Assaisonner de sel et de poivre, puis rôtir au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et dorés.
- Ajouter le chou frisé et les pois chiches à la plaque et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que le chou frisé soit croustillant.
- Répartir les légumes dans deux assiettes. Arroser de jus de citron, puis garnir de tranches de noix de coco et de graines de chanvre.

VARIANTE : Remplacer la noix de coco par des noix de cajou et les graines de chanvre par des graines de sésame.

Souper du jeudi

MORUE AU PESTO DE TOMATES SÉCHÉES

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **309** | Lipides : **10 g** | Protéines : **16 g** | Glucides : **42 g** | Fibres : **1 g**

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le riz)
125 ml (1/2 tasse) de riz blanc
2 filets de morue (environ 120 g chacun)
45 ml (3 c. à soupe) de pesto de tomates séchées
500 ml (2 tasses) de rapini

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- Dans une petite casserole, porter l'eau à ébullition, ajouter le riz, couvrir, réduire à feu doux et cuire 15 minutes. Retirer la casserole du feu et laisser reposer 5 minutes à couvert.
- Pendant ce temps, déposer le poisson sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin. Badigeonner de pesto de tomates séchées, puis cuire au four environ 8 minutes.
- En parallèle, porter une casserole d'eau salée à ébullition. Ajouter les rapinis et cuire 4-5 minutes. Retirer du feu, égoutter et rincer à l'eau glacée.
- Servir le poisson avec le riz et les rapinis en accompagnement.

VARIANTE : Remplacer les rapinis par du brocoli et le pesto de tomates par un pesto de basilic.

Menu du jour

DÉJEUNER

180 ml (3/4 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

1 pêche en dés

5 ml (1 c. à thé) de sirop d'érable

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

60 ml (1/4 tasse) de granola

Thé ou café

COLLATION AM

180 ml (3/4 tasse) de bleuets

1 boisson de soya vanille (200 ml)

DÎNER

Salade de lentilles à la noix de coco (p. 162)

125 ml (1/2 tasse) de concombre

20 ml (4 c. à thé) de tzatziki fait de yogourt

20 g de fromage léger < 18 % m.g.

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Morue au pesto de tomates séchées

1/2 poivron rouge en lanières (sauté dans un peu d'huile)

Menu du jour

DÉJEUNER

2 rôties aux grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'arachides

1 pomme

125 ml (½ tasse) de lait 1% m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (½ tasse) de fromage cottage 1% m.g.

125 ml (½ tasse) de framboises

DÎNER

Bagel aux œufs et au chipotle (p. 163)

125 ml (½ tasse) de concombre

COLLATION PM

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

2 dattes séchées

SOUPER

Ragoût d'agneau marocain aux lentilles

1 petite patate douce, cuite au four (environ 60 g)

Souper du vendredi

RAGOÛT D'AGNEAU MAROCAIN AUX LENTILLES

Portions : **2** | Préparation : **5 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **397** | Lipides : **14 g** | Protéines : **37 g** | Glucides : **33 g** | Fibres : **7 g**

INGRÉDIENTS

220 g d'agneau en cubes
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
2 gousses d'ail
5 ml (1 c. à thé) de cumin
10 ml (2 c. à thé) de ras-el-hanout
250 ml (1 tasse) de tomates en dés
½ citron (zeste et jus)
2 tiges de menthe fraîche
60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.
250 ml (1 tasse) de lentilles brunes, rincées et égouttées
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Assaisonner les cubes d'agneau de sel et de poivre. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen-vif. Saisir la viande de tous les côtés pendant 5 minutes ou jusqu'à la cuisson désirée. Réserver dans une assiette.
- Émincer l'ail et le faire revenir 1 minute dans la même poêle. Incorporer le cumin et le ras-el-hanout. Ajouter les tomates avec leur jus et poursuivre la cuisson 2 minutes. Ajouter le zeste du citron et cuire 2 minutes de plus.
- Hacher la menthe. Dans un petit bol, la mélanger avec le yogourt et le jus du citron.
- Incorporer les lentilles dans la poêle et cuire 2 minutes de plus. Ajouter les cubes d'agneau pour les réchauffer quelques minutes. Servir le ragoût avec la sauce à la menthe.

VARIANTE : Remplacer les lentilles par des pois chiches et l'agneau par du poulet.

Le menu de la semaine 12

Lundi

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de blé filamenté

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

1 kiwi

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

Thé ou café

COLLATION AM

1 prune

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

DÎNER

Quinoa et œufs en salade (p. 161)

COLLATION PM

1 nectarine

15 ml (1 c. à soupe) d'arachides

SOUPER

Bol vietnamien au tofu

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Mardi

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajoutés)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

125 ml (1/2 tasse) d'ananas

125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 nectarine

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Le végé-délice (p. 163)

1 boisson de soya vanille (200 ml)

COLLATION PM

2 kiwis

7 amandes

SOUPER

Crevettes grillées à la harissa

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

Mercredi

DÉJEUNER

Smoothie matin

180 ml (3/4 tasse) de boisson de soya vanille

80 ml (1/3 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (1/2 tasse) de fraises

1/2 banane

10 ml (2 c. à thé) de graines de lin moulues

---

1 rôtie de pain de seigle (25 g)

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

COLLATION AM

1 prune

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble

DÎNER

Salade vitaminée aux crevettes (p. 162)

1 concombre libanais

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Poulet grillé au balsamique

Jeudi

DÉJEUNER

Gruau nature (1 sachet)

160 ml (2/3 tasse) de boisson de soya vanille

1/2 banane

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

125 ml (1/2 tasse) d'ananas

7 amandes

DÎNER

Pain de seigle au poulet (p. 164)

125 ml (1/2 tasse) de carotte

1/2 poivron de couleur en lanières

COLLATION PM

125 ml (1/2 tasse) de fraises

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

SOUPER

Tempeh sauce aigre-douce

180 ml (3/4 tasse) de lait 1 % m.g.

Vendredi

DÉJEUNER

Pain doré

1 œuf

20 ml (4 c. à thé) de lait 1 % m.g.

2 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

Au goût, cannelle

---

10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

125 ml (1/2 tasse) de fraises

5 ml (1 c. à thé) de canneberges séchées

Thé ou café

COLLATION AM

2 kiwis

20 ml (4 c. à thé) d'arachides

DÎNER

Rouleau au jambon et aux endives (p. 165)

1 concombre libanais

1/2 poivron de couleur en lanières

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Saumon et courgettes aux herbes et au citron

100 g yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

La liste d'épicerie pour deux

LÉGUMES

- [ ] 20 asperges
- [ ] 3 carottes
- [ ] 5 concombres libanais
- [ ] 5 courgettes
- [ ] 1 petit daïkon
- [ ] 1 endive
- [ ] 1 oignon jaune
- [ ] ¼ piment jalapeno
- [ ] 6 poivrons de couleur
- [ ] 8 radis

FRUITS

- [ ] 580 ml (2 ⅓ t.) d'ananas ou 1 petit ananas
- [ ] 80 ml (⅓ t.) de jus d'ananas
- [ ] 2 bananes
- [ ] 1 citron
- [ ] 750 ml (3 t.) de fraises
- [ ] 10 kiwis
- [ ] 1 lime
- [ ] 6 nectarines
- [ ] ½ grosse ou 1 très petite orange
- [ ] 4 prunes

LAIT ET SUBSTITUTS

- [ ] 680 ml (2 ¾ t.) de boisson de soya vanille
- [ ] 4 x 200 ml de boisson de soya vanille
- [ ] 160 g ou 8 tranches de 20 g de fromage suisse < 18 % m.g.
- [ ] 1,25 L (5 t.) de lait 1% m.g.
- [ ] 8 x 100 g de yogourt grec aux fruits 0-2% m.g.
- [ ] 160 g de yogourt grec nature 0-2% m.g.

VIANDES ET SUBSTITUTS

- [ ] 28 amandes
- [ ] 85 ml (environ ⅓ t.) d'arachides
- [ ] 480 g de crevettes
- [ ] 120 g de jambon cuit (naturel et faible en sodium), en tranches
- [ ] 90 ml (un peu plus de ⅓ t.) de noix de Grenoble
- [ ] 6 œufs
- [ ] 420 g de poulet, poitrine désossée
- [ ] 240 g de saumon, filet
- [ ] 175 g de tempeh
- [ ] 425 g de tofu ferme nature

PRODUITS CÉRÉALIERS

- [ ] 2 barres de céréales*
- [ ] 2 sachets gruau nature
- [ ] 6 tranches de 25 g de pain de seigle
- [ ] 1 pain pita moyen de blé entier
- [ ] 2 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)
- [ ] 8 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

À AVOIR SOUS LA MAIN EN TOUT TEMPS...

- [ ] Ail
- [ ] Beurre d'amandes
- [ ] Canneberges séchées
- [ ] Céréales de blé filamenté
- [ ] Chocolat noir 70 %
- [ ] Épices (cannelle, origan)
- [ ] Fines herbes (basilic, coriandre, origan, persil, romarin, thym)
- [ ] Gingembre frais
- [ ] Graines de lin moulues
- [ ] Harissa
- [ ] Huile (olive, sésame)
- [ ] Mayonnaise
- [ ] Mélange de riz sauvage
- [ ] Miel
- [ ] Moutarde de Dijon
- [ ] Pâtes courtes de blé entier
- [ ] Quinoa blanc
- [ ] Riz au jasmin
- [ ] Sauce soya réduite en sodium
- [ ] Sauce sriracha
- [ ] Sirop d'érable
- [ ] Vinaigre (balsamique, blanc, de cidre de pomme, de vin blanc)
- [ ] Yogourt nature 0-2 % m.g.

Légende : 125 ml = ½ tasse 250 ml = 1 tasse 375 ml = 1 ½ tasse

* Barre de céréales : (1 barre = 30 g) ≥ 4 g de fibres et de protéines, ≤ 8 g de protéines.

Menu du jour

DÉJEUNER

250 ml (1 tasse) de céréales de blé filamenté

250 ml (1 tasse) de lait 1 % m.g.

1 kiwi

15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées

Thé ou café

COLLATION AM

1 prune

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

DÎNER

Quinoa et œufs en salade (p. 164)

COLLATION PM

1 nectarine

15 ml (1 c. à soupe) d'arachides

SOUPER

Bol vietnamien au tofu

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Souper du lundi

BOL VIETNAMIEN AU TOFU

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **10 minutes**
Calories : **397** | Lipides : **13 g** | Protéines : **28 g** | Glucides : **37 g** | Fibres : **6 g**

INGRÉDIENTS

125 ml (½ tasse) de riz au jasmin
1 gousse d'ail
1 cm (½ po) de gingembre frais
225 g de tofu ferme
1 lime (zeste et jus)
15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
⅓ daïkon (optionnel)
1 carotte
1 concombre libanais
¼ piment jalapeno
10 ml (2 c. à thé) de miel
125 ml (½ tasse) de vinaigre blanc
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
15 ml (1 c. à soupe) de sauce sriracha
2 tiges de coriandre fraîche

PRÉPARATION

- Cuire le riz en suivant les instructions sur l'emballage.
- Émincer l'ail et le gingembre. Couper le tofu en tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur.
- Dans un plat profond, mélanger l'ail, le gingembre, le zeste et le jus d'une moitié de la lime, la moitié de l'huile de sésame et la sauce soya. Y ajouter le tofu, mélanger pour bien l'enrober et laisser mariner 10 minutes.
- Pendant ce temps, peler et couper en julienne le daïkon (si on l'utilise) et la carotte. Trancher finement le jalapeno.
- Dans un bol, mélanger le miel et le vinaigre blanc. Ajouter le daïkon, la carotte, le concombre et le jalapeno, couvrir d'eau et laisser reposer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.
- Chauffer une poêle adhésive à feu moyen-vif. Ajouter le tofu et sa marinade, et cuire 3-4 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer du feu.
- Mélanger le jus de lime restant, le vinaigre de vin blanc, la sauce sriracha et l'huile de sésame restante.
- Égoutter les légumes marinés et effeuiller les tiges de coriandre.
- Répartir le riz dans deux bols, puis ajouter le tofu et les légumes. Verser la sauce sur les ingrédients et garnir de coriandre.

Souper du mardi

CREVETTES GRILLÉES À LA HARISSA

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **10 minutes**
Calories : **282** | Lipides : **5 g** | Protéines : **35 g** | Glucides : **26 g** | Fibres : **4 g**

INGRÉDIENTS

375 ml (1 ½ tasse) d'eau (pour cuire le riz)
125 ml (½ tasse) de mélange de riz sauvage
300 g de crevettes
22,5 ml (1 ½ c. à soupe) de harissa
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
2 tiges de basilic frais
2 tiges de coriandre fraîche
2 radis
1 poivron de couleur
100 g d'asperges (7 ou 8 asperges moyennes)
Huile en aérosol
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Faire bouillir l'eau et ajouter le mélange de riz sauvage. Couvrir, réduire la chaleur à feu moyen-bas et laisser mijoter environ 25 minutes.
- Préchauffer une poêle striée à feu moyen-vif. Décortiquer les crevettes. Mélanger les crevettes, la harissa et l'huile d'olive dans un bol moyen. Faire griller les crevettes jusqu'à ce qu'elles soient cuites, environ 2 minutes par côté (ou jusqu'à ce qu'elles deviennent roses). Transférer dans une assiette et laisser refroidir.
- Hacher le basilic et la coriandre. Trancher les radis, couper le poivron en lanières et retirer l'extrémité des asperges. Vaporiser légèrement le poivron et les asperges avec de l'huile d'olive et les griller dans la même poêle striée environ 5 minutes.
- Mélanger les crevettes, le basilic, la coriandre et les radis dans un autre bol. Saler et poivrer. Servir sur un lit de riz et de légumes.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 180 g de crevettes de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer les asperges par des haricots verts.

Menu du jour

DÉJEUNER

2 rôties de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

15 ml (1 c. à soupe) de beurre d'amandes

125 ml (½ tasse) d'ananas

125 ml (½ tasse) de lait 1 % m.g.

Thé ou café

COLLATION AM

1 nectarine

100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

DÎNER

Le végé-délice (p. 163)

1 boisson de soya vanille (200 ml)

COLLATION PM

2 kiwis

7 amandes

SOUPER

Crevettes grillées à la harissa

1 carré de chocolat noir 70 % (10 g)

Menu du jour

DÉJEUNER

Smoothie matin

180 ml (¾ tasse) de boisson de soya vanille

80 ml (⅓ tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.

125 ml (½ tasse) de fraises

½ banane

10 ml (2 c. à thé) de graines de lin moulues

1 rôtie de pain de seigle (25 g)

1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

COLLATION AM

1 prune

30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble

DÎNER

Salade vitaminée aux crevettes (p. 162)

1 concombre libanais

COLLATION PM

1 barre de céréales

SOUPER

Poulet grillé au balsamique

Souper du mercredi

POULET GRILLÉ AU BALSAMIQUE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **15 minutes**
Calories : **338** | Lipides : **7 g** | Protéines : **36 g** | Glucides : **35 g** | Fibres : **3 g**

INGRÉDIENTS

2 courgettes
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
½ orange (pour le jus)
220 g de poitrines de poulet*
Au goût, sel et poivre

Sauce
60 ml (¼ tasse) de miel
15 ml (1 c. à soupe) de vinaigre balsamique
½ orange (pour le zeste)
1 tige d'origan frais

PRÉPARATION

- **Préparer la sauce :** Dans une petite casserole, verser le miel et le vinaigre balsamique. Porter à ébullition, réduire à feu moyen-doux et laisser mijoter jusqu'à ce que la sauce épaississe. Retirer la casserole du feu, y incorporer le zeste d'orange et les feuilles d'origan. Réserver la sauce.
- À l'aide d'une mandoline, d'un coupe-spirales ou d'un économe, créer de longues nouilles plates de courgette. Saler légèrement et poivrer. Arroser de la moitié de l'huile d'olive et du jus d'orange. Réserver.
- Chauffer le reste de l'huile d'olive dans une poêle à feu vif ou chauffer le barbecue à feu moyen-vif.
- Assaisonner les poitrines de poulet avec un peu de sel et de poivre. Griller le poulet 7 ou 8 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce que la température interne soit de 75 °C (165 °F). Pendant la cuisson, badigeonner régulièrement le poulet de la sauce réservée. Retirer le poulet du feu et le laisser reposer 5 minutes avant de le trancher en lanières.
- Servir le poulet sur les nouilles de courgette.

* **À PRÉVOIR :** Cuire 200 g de poulet de plus pour les lunchs du lendemain.

VARIANTE : Remplacer le poulet par du saumon ; cuire le saumon côté peau environ 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit croustillante.

Souper du jeudi

TEMPEH SAUCE AIGRE-DOUCE

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **386** | Lipides : **15 g** | Protéines : **20 g** | Glucides : **46 g** | Fibres : **3 g**

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le riz)
125 ml (1/2 tasse) de riz au jasmin
1/2 oignon jaune
1 petit poivron de couleur
175 g de tempeh
80 ml (1/3 tasse) d'ananas
15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
15 ml (1 c. à soupe) d'arachides
Au goût, poivre

Sauce
1,5 cm (3/4 po) de gingembre frais
7,5 ml (1/2 c. à soupe) de vinaigre de cidre de pomme
45 ml (3 c. à soupe) d'eau (pour composer la sauce)
80 ml (1/3 tasse) de jus d'ananas
15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium

PRÉPARATION

- Dans une casserole moyenne, faire bouillir l'eau. Ajouter le riz et cuire jusqu'à ce que le liquide soit absorbé, environ 20 minutes.
- Pendant ce temps, trancher l'oignon. Couper le poivron et le tempeh en petits morceaux. Couper l'ananas en morceaux.
- **Préparer la sauce :** Hacher le gingembre, puis le déposer dans un petit bol. Ajouter le reste des ingrédients de la sauce et mélanger. Poivrer au goût. Réserver.
- Chauffer l'huile d'olive dans un grand wok ou une poêle. Ajouter l'oignon et faire sauter pendant 2 minutes. Incorporer le poivron et faire sauter encore 2 minutes. Réduire la chaleur, couvrir et cuire 2 minutes de plus.
- Ajouter les morceaux de tempeh et d'ananas. Couvrir et cuire de 7 à 10 minutes. Ajouter la sauce et cuire jusqu'à ce qu'elle soit bien chaude.
- Retirer du feu et servir immédiatement sur un lit de riz au jasmin. Garnir d'arachides.

VARIANTE : Remplacer le tempeh par du poulet ou du tofu.

Menu du jour

DÉJEUNER
Gruau nature (1 sachet)
160 ml (2/3 tasse) de boisson de soya vanille
1/2 banane
15 ml (1 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées
100 g de yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.
Thé ou café

COLLATION AM
125 ml (1/2 tasse) d'ananas
7 amandes

DÎNER
Pain de seigle au poulet (p. 164)
125 ml (1/2 tasse) de carotte
1/2 poivron de couleur en lanières

COLLATION PM
125 ml (1/2 tasse) de fraises
1 tranche de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)

SOUPER
Tempeh sauce aigre-douce
180 ml (3/4 tasse) de lait 1 % m.g.

Menu du jour

DÉJEUNER

Pain doré

1 œuf

20 ml (4 c. à thé) de lait 1 % m.g.

2 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)

Au goût, cannelle

---

10 ml (2 c. à thé) de sirop d'érable

125 ml (½ tasse) de fraises

5 ml (1 c. à thé) de canneberges séchées

Thé ou café

COLLATION AM

2 kiwis

20 ml (4 c. à thé) d'arachides

DÎNER

Rouleau au jambon et aux endives (p. 165)

1 concombre libanais

½ poivron de couleur en lanières

COLLATION PM

1 boisson de soya vanille (200 ml)

SOUPER

Saumon et courgettes aux herbes et au citron

100 g yogourt grec aux fruits 0-2 % m.g.

Souper du vendredi

SAUMON ET COURGETTES AUX HERBES ET AU CITRON

Portions : **2** | Préparation : **10 minutes** | Cuisson : **20 minutes**
Calories : **490** | Lipides : **16 g** | Protéines : **44 g** | Glucides : **46 g** | Fibres : **8 g**

INGRÉDIENTS

250 ml (1 tasse) d'eau (pour cuire le quinoa)
125 ml (½ tasse) de quinoa blanc
1 citron
1 tige de persil frais
1 tige de romarin frais
1 tige de thym frais
1 gousse d'ail
5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon
5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive
5 ml (1 c. à thé) d'origan séché
2 filets de saumon (environ 120 g chacun)
2 courgettes
Au goût, sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- Cuire le quinoa dans l'eau salée environ 15 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit complètement absorbée. Réserver.
- Zester une moitié du citron et en retirer le jus ; couper l'autre moitié en tranches fines. Hacher le persil, effeuiller le romarin et le thym, et émincer l'ail.
- Dans un petit bol, mélanger la moutarde de Dijon, l'huile d'olive, l'ail, le persil (en réserver un peu pour garnir), le romarin, le thym et l'origan. Incorporer le zeste de citron. Réserver.
- Placer le saumon sur une plaque tapissée de papier parchemin. Assaisonner avec du sel et du poivre. Répartir la sauce uniformément sur les filets. Cuire au four 12 minutes.
- Couper les courgettes en julienne ou utiliser un coupe-spirales. Mettre les courgettes dans un bol, ajouter du sel, un peu d'huile d'olive, le jus du citron.
- Retirer les filets du four. Servir immédiatement avec les tranches de citron et le quinoa garni du persil réservé. Accompagner des courgettes.

VARIANTE : Remplacer le quinoa par de l'orzo.

Annexes

TABLEAUX DES DÎNERS, COLLATIONS ET ÉQUIVALENCES CALORIQUES

TABLEAUX DES DÎNERS

SALADES-REPAS (2 portions)

Salade	Base	Protéines	Garnitures	Vinaigrette	Préparation
Boulgour et edamames à l'orange	250 ml (1 tasse) de boulgour cuit	250 ml (1 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage	250 ml (1 tasse) de chou-fleur en bouquets 125 ml (1/2 tasse) de poivron en lanières Un peu d'oignon vert émincé Menthe fraîche hachée	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive Vinaigre au choix Le jus de 1/2 orange et un peu de zeste Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Combo fraîcheur (accompagnement)		250 ml (1 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage	16 tomates cerises, en deux Basilic frais haché	1 filet d'huile d'olive et de vinaigre balsamique Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Couscous au bœuf et aux légumes grillés	375 ml (1 1/2 tasse) de couscous de blé entier cuit	120 g de haut de surlonge de bœuf cuit, en tranches	1 courgette grillée, en tranches 1 poivron rouge grillé, en lanières 8 champignons blancs grillés, en tranches Coriandre fraîche hachée	15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive Jus de citron Au goût, sel et poivre	Préparer les ingrédients. Monter la salade et arroser d'huile d'olive.
Dinde sur lit de quinoa verde	375 ml (1 1/2 tasse) de quinoa blanc cuit	120 g de poitrine de dinde en tranches	16 asperges grillées, en tronçons 125 ml (1/2 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage Coriandre fraîche hachée	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive Vinaigre balsamique Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Dans une assiette, déposer le quinoa, les asperges et les edamames en étages. Ajouter des morceaux de dinde et arroser de vinaigrette.
La méli-mélo	500 ml (2 tasses) de chou frisé (mélange bébé)	120 g de poulet cuit, en lanières	2 cœurs d'artichaut en conserve, en quartiers 60 ml (1/4 tasse) de raisins secs 40 g de fromage brie (environ 15% m.g.) 30 ml (2 c. à soupe) de noix de Grenoble hachées	20 ml (4 c. à thé) d'huile de noix Vinaigre au choix Au goût, poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
La musclée	375 ml (1 1/2 tasse) de riz brun cuit	1 boîte de 170 g de thon en conserve égoutté 125 ml (1/2 tasse) de haricots noirs rincés et égouttés	12 asperges grillées en tronçons 16 olives noires dénoyautées et coupées en deux 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise, Filet d'huile d'olive Au goût, poivre	Combiner le yogourt, la mayonnaise et l'huile d'olive en fouettant. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
La paysanne	6 pommes de terre (300 g) cuites et coupées en quartiers	4 œufs cuits dur, en rondelles	125 ml (1/2 tasse) de concombre en dés 6 pleurotes en tranches 250 ml (1 tasse) de roquette 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise Au goût, sel et poivre	Mélanger ensemble tous les ingrédients.
L'éclatante au poulet	375 ml (1 1/2 tasse) de riz brun cuit	120 g de poulet cuit, en cubes 125 ml (1/2 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage	250 ml (1 tasse) de bette à carde émincée 250 ml (1 tasse) de haricots verts légèrement blanchis	10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive Un peu de vinaigre de vin blanc Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Le pied marin	375 ml (1 1/2 tasse) de pâtes courtes cuites	1 boîte de 170 g de thon en conserve	2 pêches, en dés 250 ml (1 tasse) de roquette 250 ml (1 tasse) de haricots verts en tronçons	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique Au goût, poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.

Salade	Base	Protéines	Garnitures	Vinaigrette	Préparation
Lunch tex-mex	500 ml (2 tasses) de bébés épinards 250 ml (1 tasse) de riz blanc cuit	250 ml (1 tasse) de haricots rouges, rincés et égouttés	125 ml (1/2 tasse) d'avocat en dés Quelques lanières de poivron 20 ml (4 c. à thé) d'olives noires en tranches Un peu d'oignon haché Coriandre fraîche hachée	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive Jus de lime Au goût, cumin et poudre de chili Au goût, poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Œufs et lentilles en salade	250 ml (1 tasse) de chou frisé émincé 250 ml (1 tasse) de roquette	2 œufs cuits dur, en rondelles 125 ml (1/2 tasse) de lentilles corail rincées et égouttées	250 ml (1 tasse) de tomates cerises, en deux 10 olives Kalamata dénoyautées, en deux	10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive Un peu de jus de citron Au goût, poivre	Assembler tous les ingrédients et arroser d'huile d'olive et de jus de citron.
Pâtes au pesto de tomates séchées	375 ml (1 1/2 tasse) de pâtes courtes cuites (ou pâtes gemelli)	250 ml (1 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage	Quelques lanières de poivron 12 tomates cerises, en deux 20 ml (4 c. à thé) d'amandes tranchées Basilic frais	30 ml (2 c. à soupe) de pesto de tomates séchées Au goût, poivre	Mélanger ensemble tous les ingrédients.
Pâtes crémeuses au saumon fumé	375 ml (1 1/2 tasse) de pennes cuits	140 g de saumon fumé, en morceaux	375 ml (1 1/2 tasse) de brocoli en bouquets Ciboulette et persil frais hachés	2/3 avocat, en purée 60 ml (1/4 tasse) de mélange laitier 5 % m.g. Au goût, poivre	Mélanger l'avocat et le mélange laitier. Assembler tous les ingrédients et arroser de la sauce crémeuse.
Pâtes froides aux amandes et aux lentilles	375 ml (1 1/2 tasse) de pâtes courtes cuites	250 ml (1 tasse) de lentilles corail rincées et égouttées	375 ml (1 1/2 tasse) de roquette 250 ml (1 tasse) de brocoli en petits bouquets 30 ml (2 c. à soupe) d'amandes tranchées 30 ml (2 c. à soupe) de fromage léger (< 18 % m.g.) râpé Coriandre fraîche hachée	10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive Au goût, poivre	Mélanger ensemble les pâtes, les lentilles, la roquette, le brocoli et les amandes. Arroser d'huile d'olive, saupoudrer de fromage et de coriandre.
Quinoa et œufs en salade	375 ml (1 1/2 tasse) de quinoa blanc cuit	4 œufs cuits dur, en rondelles	12 asperges en tronçons 1 poivron de couleur en lanières Oignon haché	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive Au goût, vinaigre de cidre de pommes Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Faire un lit avec le quinoa et y déposer tous les ingrédients. Arroser de vinaigrette.
Salade anisée aux œufs	500 ml (2 tasses) de laitue Boston	4 œufs cuits dur, en rondelles	250 ml (1 tasse) de fenouil émincé 12 tomates cerises, en deux 250 ml (1 tasse) de céleri en dés Un peu d'oignon et de persil frais hachés finement	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive Un peu de vinaigre, au choix Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Assembler tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Salade bœuf et mangue façon orientale	250 ml (1 tasse) de riz basmati cuit 500 ml (2 tasses) de chou frisé (mélange bébé)	100 g de haut de surlonge de bœuf cuit, en tranches fines 60 ml (1/4 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage	1 mangue en tranches 1 poivron rouge en julienne 16 pois mange-tout	20 ml (4 c. à thé) d'huile de sésame Un peu de sauce soya réduite en sodium Au goût, poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Salade colorée au quinoa	375 ml (1 1/2 tasse) de quinoa rouge cuit	375 ml (1 1/2 tasse) de pois chiches rincés et égouttés	2 oignons verts émincés 2 pêches en dés 30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées 250 ml (1 tasse) de bébés épinards	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.

Salade	Base	Protéines	Garnitures	Vinaigrette	Préparation
Salade de farfalles à la méditerranéenne	500 ml (2 tasses) de farfalles cuites	60 g de féta légère, en dés	375 ml (1 ½ tasse) d'épinards frais 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, en deux Un peu d'ail, haché Basilic et origan frais, hachés	15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive Au goût, poivre	Monter la salade et arroser d'huile d'olive.
Salade de lentilles à la noix de coco	500 ml (2 tasses) de chou frisé émincé 125 ml (½ tasse) de quinoa rouge cuit	325 ml (1 ⅓ tasse) de lentilles brunes rincées et égouttées	250 ml (1 tasse) de chou-fleur en petits bouquets 20 ml (4 c. à thé) de tranches de noix de coco	20 ml (4 c. à thé) d'huile de noix Vinaigre au choix Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Salade de saumon à l'asiatique	250 ml (1 tasse) de carottes en spirales ou en fine julienne 250 ml (1 tasse) de courgettes en spirales ou en fine julienne	120 g de saumon cuit, en morceaux	125 ml (½ tasse) de poivron en lanières Un peu d'oignon vert haché Persil frais haché Graines de sésame	5 ml (1 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium 5 ml (1 c. à thé) de miel 20 ml (4 c. à thé) d'huile de sésame Un peu de zeste de lime Au goût, poivre	Préparer la vinaigrette. Assembler les spirales de carotte et de courgette, le saumon, le poivron et l'oignon vert. Arroser de vinaigrette. Garnir de persil frais et de graines de sésame.
Salade froide du bistro	375 ml (1 ½ tasse) de pâtes courtes cuites	120 g de poulet cuit, en cubes	250 ml (1 tasse) de poivron en lanières 250 ml (1 tasse) de céleri émincé	30 ml (2 c. à soupe) de ricotta légère 10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive Zeste et jus de lime Au goût, poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Salade fusion	375 ml (1 ½ tasse) d'orzo cuit	250 ml (1 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage	500 ml (2 tasses) d'épinards frais 250 ml (1 tasse) de tomates cerises, en deux 2 oignons verts émincés	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de vin 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon Basilic et origan séchés Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Monter la salade et arroser de vinaigrette.
Salade toute végétale	250 ml (1 tasse) de chou kale émincé 250 ml (1 tasse) de chou rouge émincé	125 ml (½ tasse) de lentilles brunes rincées et égouttées 125 ml (½ tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage	250 ml (1 tasse) de carottes râpées ou en spirales 125 ml (½ tasse) de concombre émincé ou en spirales	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive Un peu de vinaigre balsamique Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Assembler tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Salade tropicale à la dinde	375 ml (1 ½ tasse) de riz sauvage cuit	120 g de poitrine de dinde cuite en lanières	1 mangue en lanières 250 ml (1 tasse) d'épinards frais	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Salade végé protéinée	375 ml (1 ½ tasse) de quinoa cuit 375 ml (1 ½ tasse) de bébés épinards	250 ml (1 tasse) de haricots noirs rincés et égouttés	8 champignons blancs en tranches 30 ml (2 c. à soupe) de raisins secs	15 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive Au goût, vinaigre balsamique Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Salade vitalité	500 ml (2 tasses) de mesclun	250 ml (1 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage 2 œufs cuits dur, en quartiers	250 ml (1 tasse) de concombre en dés 250 ml (1 tasse) de poivron rouge en lanières	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre balsamique Au goût, sel et poivre	Préparer la vinaigrette. Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser de vinaigrette.
Salade vitaminée aux crevettes	500 ml (2 tasses) de pâtes courtes cuites	150 g de crevettes cuites, en dés	2 nectarines en dés 1 poivron de couleur en lanières Basilic frais haché	20 ml (4 c. à thé) d'huile d'olive Au goût, sel et poivre	Mélanger ensemble tous les ingrédients et arroser d'huile.

SANDWICHS (2 portions)

Sandwich	Pain	Protéines	Légumes/fruits	Garnitures	Préparation
Bagel aux œufs et à l'avocat	2 bagels minces de grains entiers	4 œufs cuits dur, écrasés à la fourchette	1 courgette en spirales ou en fines lanières	30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0-2 % m.g. 2/3 avocat écrasé à la fourchette	Mélanger ensemble le yogourt, l'avocat et les œufs et en garnir les bagels. Ajouter les spirales de courgette.
Bagel aux œufs et au chipotle	2 bagels minces de grains entiers	4 œufs cuits dur, écrasés à la fourchette	250 ml (1 tasse) de roquette	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise Au goût, sauce chipotle	Mélanger le yogourt, la mayonnaise, la sauce chipotle et les œufs. Garnir les bagels de cette préparation et ajouter la roquette. Refermer.
Bagel campagnard	2 bagels minces de grains entiers	150 g de jambon cuit (naturel et faible en sodium), en tranches	250 ml (1 tasse) de mesclun Quelques tranches de tomate	10 ml (2 c. à thé) de mayonnaise 5 ml (1 c. à thé) de moutarde de Dijon	Fouetter ensemble la mayonnaise et la moutarde. En tartiner les bagels. Ajouter le jambon, la laitue et les tranches de tomate et refermer.
Bagel sucré-salé	2 bagels minces de grains entiers	120 g de poitrine de dinde en tranches	1 poire avec la pelure, en tranches 250 ml (1 tasse) de roquette	10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon Un peu de miel	Mélanger la moutarde et le miel. Tartiner les bagels et garnir du reste des ingrédients.
Coco-pesto	8 craquelins (40 g) de type Melba 12 grains	4 œufs cuits dur, écrasés à la fourchette		5 ml (1 c. à thé) de pesto 10 ml (2 c. à thé) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.	Mélanger le pesto, le yogourt et les œufs. Étendre le tout sur les craquelins.
L'audacieux	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	120 g de crevettes nordiques	375 ml (1 1/2 tasse) de laitue au choix Un peu d'oignon rouge haché 1 pomme en dés Persil frais haché	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise Cari en poudre	Dans un bol, mélanger les crevettes, la laitue, l'oignon, les dés de pomme et le persil. Les enrober ensuite de la préparation yogourt-mayonnaise et de cari et bien mélanger. Garnir le pita de ce mélange.
Le classique au thon réinventé	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	2 boîtes de 85 g de thon assaisonné (tomate et oignon)	250 ml (1 tasse) de brocoli en petits bouquets 250 ml (1 tasse) de pois mange-tout en petits tronçons Un peu d'oignon rouge en rondelles Quelques câpres	30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0-2 % m.g. 10 ml (2 c. à thé) de moutarde de Dijon	Mélanger le yogourt et la moutarde. Dans un autre bol, mélanger les autres ingrédients, puis incorporer le mélange yogourt-moutarde. Garnir le pita de tous les ingrédients.
Le minimaliste	6 craquelins de seigle (60-80 g)	2 boîtes de 85 g de thon assaisonné (citron et poivre)			Étendre le thon sur les craquelins.
Le scandinave	4 tranches de pain de seigle (100 g)	4 œufs cuits dur, en rondelles	Persil frais haché finement	30 ml (2 c. à soupe) de yogourt grec nature 0-2 % m.g.	Mélanger le yogourt et le persil et en tartiner deux tranches de pain. Ajouter les rondelles d'œufs et refermer.
Le végé-délice	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	200 g de tofu ferme, en petits dés	160 ml (2/3 tasse) de daïkon en julienne 250 ml (1 tasse) de courgette en rondelles 30 ml (2 c. à soupe) de canneberges séchées Coriandre fraîche hachée	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise	Mélanger le yogourt et la mayonnaise et en enrober les autres ingrédients. Garnir le pita de ce mélange.
Le végé-futé	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	200 g de tofu ferme, en petits dés	16 raisins coupés en deux Quelques feuilles de chou frisé 60 ml (1/4 tasse) de fenouil émincé	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise Au goût, cari en poudre	Ajouter le cari, les raisins, le fenouil et les dés de tofu au mélange yogourt et mayonnaise. Bien enrober. Farcir le pita de cette préparation et ajouter les feuilles de chou frisé.
L'italien à la dinde	4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)	150 g de poitrine de dinde en tranches	60 g de fromage léger (< 18 % m.g.) en tranches	10 ml (2 c. à thé) de pesto	Tartiner les tranches de pain avec le pesto. Garnir de dinde et de fromage.

Sandwich	Pain	Protéines	Légumes/fruits	Garnitures	Préparation
L'oméga-3	4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)	1 boîte de 213 g de saumon	1 orange en suprêmes 250 ml (1 tasse) de roquette 1 gros oignon vert haché 30 ml (2 c. à soupe) de coriandre hachée	40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) de yogourt nature 0-2 % m.g.	Mélanger le yogourt au saumon, à l'oignon vert et à la coriandre. Garnir les tranches de pain de cette préparation. Ajouter les suprêmes d'orange et la roquette sur la préparation.
Pain de seigle au poulet	4 tranches de pain de seigle (100 g)	150 g de poulet cuit, en cubes	6 radis en tranches fines, Un peu d'oignon haché	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise Au goût, moutarde de Dijon	Mélanger le yogourt, la mayonnaise, la moutarde, le poulet et l'oignon. Déposer cette préparation sur deux tranches de pain et ajouter les tranches de radis. Refermer.
Pain mince de la mer	2 pains minces à grains entiers	1 boîte de 170 g de thon	Un peu d'échalote émincée 2 tranches de 20 g de fromage léger (< 18 % m.g.)	30 ml (2 c. à soupe) de pesto de tomates séchées	Mélanger le pesto, le thon et l'échalote. Garnir ensuite les pains minces de cette préparation et ajouter le fromage.
Pita à la grecque	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	120 g de haut de surlonge de bœuf cuit, en tranches	250 ml (1 tasse) de brocoli en petits bouquets 250 ml (1 tasse) de chou rouge émincé Quelques rondelles d'oignon rouge	Tzatziki maison : 60 ml (1/4 tasse) de yogourt grec nature 0-2 % m.g. 60 ml (1/4 tasse) de concombre pelé, coupé en petits dés Ail et menthe fraîche, hachés finement	Préparer le tzatziki. Placer le bœuf, le brocoli, le chou et l'oignon dans un bol et enrober de tzatziki. Bien mélanger et garnir le pita.
Pita au veau et à la salsa fruitée	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	150 g de veau haché extra-maigre, cuit	Salsa mangue-tomate : 1 mangue en brunoise 12 tomates cerises en brunoise Un peu d'oignon rouge en brunoise Basilic frais haché	30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0-2 % m.g. Au goût, poudre de chili	Combiner la mangue, les tomates, l'oignon et le basilic pour composer la salsa. Mélanger le yogourt avec le bœuf et ajouter, au goût, la poudre de chili. Garnir ensuite le pita avec tous les ingrédients.
Pita aux deux légumineuses	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	160 ml (2/3 tasse) de haricots rouges rincés et égouttés 160 ml (2/3 tasse) de pois chiches rincés et égouttés	60 g de féta légère en dés 12 olives Kalamata dénoyautées et coupées en deux 12 tomates cerises, en deux	40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise Au goût, origan	Mélanger tous les ingrédients ensemble. Garnir ensuite le pita de cette préparation.
Pita double protéine	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	120 g d'escalope de poulet en lanières 125 ml (1/2 tasse) d'edamames écalés et préparés selon les instructions sur l'emballage	250 ml (1 tasse) de chou frisé émincé	40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise Au goût, cumin	Combiner le yogourt, la mayonnaise et le cumin. Ajouter le poulet et les edamames en les enrobant. Garnir ensuite le pita de cette préparation et ajouter le chou frisé.
Pita fraîcheur	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	150 g de poulet cuit, en dés	1 poivron rouge en lanières 250 ml (1 tasse) de roquette	40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise Au goût, gingembre frais haché finement Jus et zeste de citron	Mélanger ensemble le yogourt, la mayonnaise, le gingembre, le zeste et le jus de citron. Enrober les dés de poulet de cette sauce. Placer le tout dans le pita et ajouter les lanières de poivron et la roquette.
Pita nordique	1 pain pita moyen de blé entier, coupé en deux	150 g de crevettes nordiques	250 ml (1 tasse) de mesclun 1 oignon vert émincé 125 ml (1/2 tasse) de poivron rouge en lanières 60 g de fromage léger (< 18 % m.g.) en petits dés 20 ml (4 c. à thé) d'aneth frais haché	40 ml (2 c. à soupe + 2 c. à thé) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise	Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Les enrober du mélange yogourt-mayonnaise. Garnir le pita de cette préparation.

Sandwich	Pain	Protéines	Légumes/fruits	Garnitures	Préparation
Rouleau au jambon et aux endives	2 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)	120 g de jambon cuit (naturel et faible en sodium), en tranches	160 ml (2/3 tasse) d'endives en julienne 2 tranches de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.)		Déposer les ingrédients sur les tortillas et rouler.
Rouleaux exotiques aux crevettes	4 feuilles de riz de 13 g	150 g de crevettes en dés	1 mangue en julienne 1 poivron rouge en julienne 2 petits concombres libanais en julienne Gingembre frais et menthe fraîche hachés finement		Diviser tous les ingrédients en quatre et les placer sur chaque feuille de riz. Rouler.
Roulé végé aux légumes colorés	2 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)	80 ml (1/3 tasse) d'hummus	250 ml (1 tasse) de concombre en spirales ou en julienne 125 ml (1/2 tasse) de carotte en spirales ou en julienne		Tartiner les tortillas de l'hummus. Ajouter les légumes et rouler.
Sandwich au fromage de chèvre et à la tomate	4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)	125 ml (1/2 tasse) de fromage de chèvre	2 tomates moyennes en tranches 2 feuilles de laitue au choix	10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre balsamique	Composer un mélange homogène avec le fromage, l'huile et le vinaigre. Tartiner deux tranches de pain de cette préparation. Ajouter les tranches de tomate et les feuilles de laitue. Refermer.
Sandwich au thon et à l'artichaut	4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)	2 boîtes (85 g) de thon assaisonné (citron et poivre)	2 cœurs d'artichaut égouttés et en quartiers 30 ml (2 c. à soupe) de persil frais haché	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise	Ajouter l'artichaut, le thon et le persil au mélange yogourt-mayonnaise. Bien mélanger. Étendre cette préparation sur deux tranches de pain et refermer.
Sandwich bagnat	4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)	2 œufs cuits dur, en rondelles 1 boîte de 170 g de thon	250 ml (1 tasse) d'épinards frais Quelques tranches de tomate 30 ml (2 c. à soupe) d'oignon émincé	10 ml (2 c. à thé) d'huile d'olive 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de vin	Mélanger le thon et l'oignon avec l'huile et le vinaigre. Garnir deux tranches de pain de cette préparation. Ajouter l'œuf en rondelles, les épinards et les tranches de tomate. Refermer.
Sandwich Olé!	4 tranches de pain de grains entiers (sans sucre, sans gras ajouté)	4 œufs cuits dur, écrasés à la fourchette		30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0-2 % m.g. Sriracha au goût	Mélanger tous les ingrédients ensemble et en garnir deux tranches de pain. Refermer.
Saumon au sésame en sandwich	2 muffins anglais de blé entier	1 boîte de 213 g de saumon, en morceaux	250 ml (1 tasse) de fenouil émincé 10 ml (2 c. à thé) de graines de sésame	30 ml (2 c. à soupe) d'un mélange moitié-moitié yogourt et mayonnaise	Combiner tous les ingrédients ensemble et en garnir chaque muffin anglais.
Tortilla aux œufs et au paprika fumé	2 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)	4 œufs cuits dur, écrasés à la fourchette	2 tranches de 20 g de fromage suisse (< 18 % m.g.) Quelques lanières de poivron de couleur Feuille de laitue Boston	30 ml (2 c. à soupe) de yogourt nature 0-2 % m.g. Paprika fumé au goût	Mélanger le yogourt, le paprika et les œufs. Garnir chaque tortilla de cette préparation, ajouter le fromage et les légumes et rouler.
Tortilla mexicaine	2 tortillas de blé entier de 18 cm (7 po)	100 g de bœuf haché maigre, cuit	1 poivron rouge en lanières	60 ml (1/4 tasse) d'avocat en petits dés 30 ml (2 c. à soupe) de salsa du commerce	Mélanger les dés d'avocat, la salsa et le bœuf haché. Déposer cette garniture sur les tortillas et ajouter les lanières de poivron. Rouler.
Wrap dinde-pesto	2 tortillas de blé entier de 18 po (7 po)	120 g d'escalope de dinde cuite, en fines lanières	1 poivron en lanières 60 ml (1/4 tasse) de fromage léger (< 18 % m.g.), râpé	10 ml (2 c. à thé) de pesto	Tartiner les tortillas de pesto. Ajouter la dinde, les lanières de poivron et le fromage. Refermer chaque wrap.

COLLATIONS

100 CALORIES

Banane ..... 1 petite
+ noix de Grenoble ..... 5 ml (1 c. à thé)

Biscuit de type graham ..... 1 (10 g)
+ fromage ricotta 5 % m.g. ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ compote de fruits non sucrée ..... 10 ml (2 c. à thé)

Bleuets frais ..... 125 ml (½ tasse)
trempés dans du yogourt nature 0-2 % m.g. ..... 100 g
puis congelés

Céleri garni ..... 3 tiges moyennes
+ fromage frais de type Quark ..... 45 ml (3 c. à soupe)
+ pistaches ..... 20 ml (4 c. à thé)

Chocolat noir fondu ..... 10 ml (2 c. à thé)
+ banane ..... 1 petite

Compote de fruits non sucrée ..... 1 contenant (104 ml)
+ graines de chanvre décortiquées ..... 15 ml (1 c. à soupe)

Concombre anglais ..... ¼
+ thon égoutté ..... ½ boîte (60 g)
+ yogourt grec nature 0-2 % m.g. ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ cari en poudre ..... 1 ml (¼ c. à thé)

Crevettes nordiques ..... 30 g
+ mangue ..... ½

Croustilles de chou frisé (kale) maison :
chou kale ..... 500 ml (2 tasses)
+ d'huile d'olive ..... 10 ml (2 c. à thé)
+ parmesan ..... 15 ml (1 c. à soupe)
cuire au four à 205 °C (400 °F) 20 minutes

Endive ..... quelques feuilles
+ féta légère émiettée ..... 50 g

Endive ..... quelques feuilles
+ thon assaisonné (tomate et oignon) ..... 1 boîte (85 g)

Féta légère ..... 30 g
+ melon d'eau ..... 250 ml (1 tasse)
+ vinaigre balsamique ..... 5 ml (1 c. à thé)
+ menthe fraîche ..... quelques feuilles

Fromage cottage 1 % m.g. ..... 80 ml (⅓ tasse)
+ bleuets ..... 80 ml (⅓ tasse)
+ extrait de vanille ..... quelques gouttes

Fromage cottage 1 % m.g. ..... 125 ml (½ tasse)
+ céleri émincé ..... 1 tige moyenne
+ radis en rondelles minces 3
+ cari en poudre ..... au goût

Fromage cottage 1 % m.g. ..... 80 ml (⅓ tasse)
+ pesto ..... 5 ml (1 c. à thé)
+ céleri ..... 10 bâtonnets

Fromage de chèvre léger ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ petite pomme en quartiers 1

Hummus ..... 45 ml (3 c. à soupe)
+ concombre ..... 125 ml (½ tasse)

Kiwi 1
+ noix de coco râpée non sucrée ..... 15 ml (1 c. à soupe)

Muffin anglais de blé entier ..... ½
+ fromage cottage 1 % m.g. ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ concombre ..... quelques tranches

Œuf cuit dur 1
+ jus de légumes réduit en sodium (156 ml) 1

Pizza sur galette de riz :
galette de riz brun 1
+ sauce tomate ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ fromage léger (< 18 % m.g.) râpé ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ olives noires tranchées ..... 15 ml (1 c. à soupe)

Poire en tranches 1
+ poudre de cacao non sucrée

Pois chiches grillés ..... 80 ml (⅓ tasse)

Raisins frais 10
+ féta légère ..... 30 g

Raisins frais 15
+ fromage de chèvre léger ..... 20 g

Smoothie aux fruits :
petits fruits ..... 125 ml (½ tasse)
+ lait 1 % m.g. ..... 125 ml (½ tasse)

Tomates cerises 8
+ bocconcini ..... 30 g (20 perles)

Yogourt à boire ..... 1 contenant (93 ml)
+ graines de citrouille ..... 5 ml (1 c. à thé)

Yogourt grec aromatisé 0-2 % m.g. ..... 1 contenant de 100 g

Yogourt skyr nature 0 % m.g. ..... 125 ml (½ tasse)
+ sirop d'érable ..... 5 ml (1 c. à thé)

150 CALORIES

Canneberges séchées ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ pistaches ..... 30 ml (2 c. à soupe)

Craquelins de type Melba 12 grains ..... 4 (20 g)
+ fromage frais de type quark ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ canneberges séchées ..... 30 ml (2 c. à soupe)

Craquelins de type Melba 12 grains ..... 4 (20 g)
+ fromage léger (< 18 % m.g.) ..... 30 g

Edamames écalés ..... 125 ml (1/2 tasse)
+ arilles de grenade ..... 60 ml (1/4 tasse)

Féta légère en dés ..... 30 g
+ concombre anglais en dés 1/4
+ tomates cerises, en deux 6
+ huile d'olive ..... 5 ml (1 c. à thé)
+ jus de citron ..... 1 trait
+ basilic ou menthe frais
+ poivre

Framboises ..... 250 ml (1 tasse)
+ yogourt nature 0-2 % m.g. ..... 125 ml (1/2 tasse)
+ miel ..... 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Fromage cheddar léger (< 18 % m.g.) ..... 30 g
+ abricots séchés sans sucre 3

Fromage cottage 1 % m.g. ..... 125 ml (1/2 tasse)
+ compote de pomme sans sucre ajouté .... 1 contenant (104 ml)

Fromage cottage 1 % m.g. ..... 80 ml (1/3 tasse)
+ salsa ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ minipitas ..... 2 (18 g)

Gaufre au blé entier (faible en gras) 1
+ fromage cottage 1 % m.g. ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ fraises tranchées ..... 60 ml (1/4 tasse)
+ miel ..... 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Gruau nature ..... 1 sachet (28 g)
+ raisins secs ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ sirop d'érable ..... 10 ml (2 c. à thé)
+ cannelle au goût

Hummus ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ galettes de riz brun 2

Kéfir ..... 200 ml

Lait 1 % m.g. ..... 250 ml (1 tasse)
mélangé avec poudre de cacao non sucrée ... 15 ml (1 c. à soupe)
+ sirop d'érable ..... 10 ml (2 c. à thé)

Pesto ..... 10 ml (2 c. à thé)
+ perles de bocconcini 20
+ tomates cerises, en deux 8

Pois chiches grillés ..... 125 ml (1/2 tasse)

Poitrine de dinde naturelle ..... 4 tranches (60 g)
roulées avec du cheddar léger (< 18 % m.g.) ..... 30 g
+ tomate ..... quelques tranches fines

Pomme avec la pelure 1/2
tartinée de beurre d'arachides ..... 15 ml (1 c. à soupe)

Pomme trempée 1/2
dans yogourt grec nature 0-2 % m.g. ..... 125 ml (1/2 tasse)
+ sirop d'érable ..... 7,5 ml (1/2 c. à soupe)
+ cannelle, au goût

Pouding chia et chocolat:
graines de chia entières ..... 22,5 ml (1 1/2 c. à soupe)
+ lait 1 % m.g. ..... 80 ml (1/3 tasse)
+ poudre de cacao non sucrée ..... 10 ml (2 c. à thé)
+ sirop d'érable ..... 7,5 ml (1/2 c. à soupe)

Smoothie ananas-épinards:
ananas ..... 125 ml (1/2 tasse)
+ pomme verte 1/2
+ poignée d'épinards frais 1
+ boisson de soya originale ..... 125 ml (1/2 tasse)
+ graines de chanvre décortiquées ..... 7,5 ml (1/2 c. à soupe)
+ eau au besoin

Smoothie protéiné aux fraises:
fraises ..... 250 ml (1 tasse)
+ tofu mou ..... 85 g
+ lait 1 % m.g. ..... 125 ml (1/2 tasse)
+ eau au besoin

Tartine figue-chèvre:
tranche de pain de blé entier
(sans sucre, sans gras ajouté) 1
+ fromage de chèvre léger ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ petites figues séchées en morceaux 2

Tartinade express au robot culinaire:
edamames écalés et blanchis 5 minutes ..... 125 ml (1/2 tasse)
+ jus de citron + sel + poivre
+ craquelins de type Melba 12 grains ..... 2 (10 g)

Tartine ricotta-poire:
tranche de pain de blé entier
(sans sucre, sans gras ajouté) 1
+ ricotta légère ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ poire en fines tranches 1/2

Tomate en dés 1
+ féta légère émiettée ..... 50 g
+ huile d'olive ..... 5 ml (1 c. à thé)
+ poivre moulu

Tortilla de blé entier ..... 1 de 18 cm (7 po)
+ poitrine de dinde naturelle tranchée ..... 30 g
+ poivron rouge ..... quelques lanières

Tranche de pain de blé entier
(sans sucre, sans gras ajouté) 1
+ œuf poché 1
+ poivre moulu

Yogourt grec vanille 0-2 % m.g. ..... 100 g
+ granola ..... 30 ml (2 c. à soupe)

Yogourt grec aromatisé 0-2 % m.g. ..... 100 g
+ graines de chia ..... 15 ml (1 c. à soupe)

COLLATIONS

200 CALORIES

Amandes 20
+ raisins secs ..... 20 ml (4 c. à thé)

Avocat en tranches ..... ½
+ crevettes nordiques ..... 30 g

Avocat moyen ..... ¼
+ yogourt grec nature 0-2 % m.g. ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ jus de lime ..... 1 trait
+ coriandre hachée ..... 5 ml (1 c. à thé)
+ mini-pitas de blé entier 3
+ mini-carottes 8

Bagel mince de grains entiers ..... ½
+ fromage frais de type Quark ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ saumon fumé en tranches ..... 60 g

Banane 1
+ beurre d'arachides ..... 15 ml (1 c. à soupe)

Bleuets ..... 125 ml (½ tasse)
+ yogourt grec nature 0-2 % m.g. ..... 180 ml (¾ tasse)
+ graines de chia ..... 10 ml (2 c. à thé)

Boisson de soya vanille ..... 200 ml
+ poire 1

Boules énergie:
flocons d'avoine ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ beurre d'amandes ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ sirop d'érable ..... 7,5 ml (½ c. à soupe)

Canneberges séchées ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ amandes 10
+ chocolat noir 70 % ..... 1 carré (10 g)

Cantaloup ..... ¼
+ noix de Grenoble ..... 60 ml (¼ tasse)

Craquelins de type Melba 12 grains ..... 4 (20 g)
+ fromage léger (< 18 % m.g.) ..... 30 g
+ pêche 1

Fraises trempées ..... 250 ml (1 tasse)
dans du fromage à la crème léger ..... 30 ml (2 c. à soupe)
mélangé à du yogourt grec nature 0-2 % m.g. ..... 60 ml (¼ tasse)
+ sirop d'érable ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ extrait de vanille

Fromage cottage 1 % m.g. ..... 125 ml (½ tasse)
+ banane 1

Gaufre de blé entier (faible en gras) 1
+ banane tranchée ..... ⅓
+ beurre d'arachides ..... 10 ml (2 c. à thé)

Gruau nature ..... 1 sachet de (28 g)
+ beurre d'arachides ..... 10 ml (2 c. à thé)
+ petite banane tranchée ..... ½

Hummus ..... 45 ml (3 c. à soupe)
+ carotte moyenne 1
+ galettes de riz brun 2

Minipitas de blé entier 3
+ thon assaisonné ..... 1 boîte (85 g)

Muffin anglais de blé entier ..... ½
+ petit avocat écrasé ..... ½
+ tomate en tranches 1
+ poivre

Noix de Grenoble en moitiés ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ yogourt vanille 0-2 % m.g. ..... 180 ml (¾ tasse)

Omelette rapide au four à micro-ondes:
vaporiser d'huile un bol allant au four à micro-ondes
œufs brouillés à la fourchette 2
+ lait 1 % m.g. ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ fromage léger (< 18 % m.g.) râpé ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ légumes en dés au choix ..... 60 ml (¼ tasse)

Parfait au yogourt coco-framboises:
yogourt grec nature 0-2 % m.g. ..... 125 ml (½ tasse)
+ granola ..... 30 ml (2 c. à soupe)
+ tranches de noix de coco ..... 10 ml (2 c. à thé)
+ framboises ..... 125 ml (½ tasse)

Parfait au yogourt vanille et mangue:
yogourt à la vanille 0-2 % m.g. ..... 125 ml (½ tasse)
+ mangue ..... ½
+ granola ..... 30 ml (2 c. à soupe)

Pistaches ..... 45 ml (3 c. à soupe)
+ canneberges séchées ..... 45 ml (3 c. à soupe)

Poire en tranches 1
+ beurre d'amandes ..... 15 ml (1 c. à soupe)

Ricotta légère ..... 60 ml (¼ tasse)
+ framboises écrasées à la fourchette ..... 60 ml (¼ tasse)
+ pacanes en morceaux ..... 20 ml (4 c. à thé)

Rouleaux de printemps aux fruits:
feuilles de riz circulaires 2
+ mangue en julienne ..... 125 ml (½ tasse)
+ fraises tranchées ..... 60 ml (¼ tasse)
+ menthe hachée
trempés dans du yogourt à la vanille 0-2 % m.g. 60 ml (¼ tasse)

Smoothie banane-beurre d'arachides:
banane ..... ½
+ beurre d'arachides ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ lait 1 % m.g. ..... 125 ml (½ tasse)
+ eau au besoin

Tortilla de blé entier (7 pouces) 1
+ œuf brouillé cuit au micro-ondes
sans matière grasse 1
+ fromage léger (< 18 % m.g.) râpé ..... 15 ml (1 c. à soupe)
+ tomate en tranches 1

Tranche de pain de blé entier
(sans sucre, sans gras ajoutés) 1
+ mozzarella légère (< 18 % m.g.) ..... 30 g
+ tomate tranchée ..... ½
+ huile d'olive ..... 2,5 ml (½ c. à thé)
+ vinaigre balsamique ..... 1 trait
+ basilic

Yogourt à boire ..... 1 contenant (93 ml)
+ banane 1

ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES RECETTES

SOUPERS

200-249 CALORIES	Tajine d'agneau aux pruneaux		
250-299 CALORIES	Crevettes grillées à la harissa Pizza végé sur croûte de pommes de terre	Poitrines de poulet laquées à l'érable Salade niçoise aux crevettes nordiques	Wrap tiède de canard et de canneberges
300-349 CALORIES	Aiglefin grillé à la Puttanesca Buddha bowl aux crevettes Chana masala à la morue Côtelettes de porc et bette à carde	Dinde portoricaine Morue au pesto de tomates séchées Morue poêlée et haricots blancs épicés Poulet chipotle à la lime	Poulet grillé au balsamique Sloppy Joe en laitue
350-400 CALORIES	Biryani de pois chiches, chou-fleur et petits pois Bol de chou frisé et de riz brun au curcuma Bol vietnamien au tofu Brochettes de crevettes et de légumes Filets d'aiglefin en papillote	Galettes de brocoli Lentilles Kung Pao Pâtes de blé entier aux calmars Pois chiches rôtis et patates douces au cari Poulet aux noix de cajou Ragoût d'agneau marocain aux lentilles	Salade de crevettes aux lentilles Salade de quinoa aux courgettes et au chou-fleur Sauté de poulet aux arachides Tempeh sauce aigre-douce
400-450 CALORIES	Bol de tofu aux légumes marinés, mayonnaise épicée Côtelettes de porc, salsa de fraises et de fenouil Dinde au sirop d'érable et à la moutarde	Salade tiède d'endives braisées et de crevettes nordiques Poisson blanc, vinaigrette aux olives noires Poulet à l'ail, aux courgettes et au maïs Poulet style mexicain rôti	Rouleaux de tilapia au chou Salade d'asperges, courgettes et haricots blancs Salade de fraises, poulet et halloumi Salade méditerranéenne de chou frisé
450-500 CALORIES	Bœuf au sésame Burger végé et mayo épicée maison Escalopes de porc croustillantes Macaroni mexicain Morue et poireaux pochés	Pokebowl fruité-épicé au poulet Polenta crémeuse aux poireaux Poulet Alfredo à la poêle Riz frit au bœuf Salade de bœuf aux lentilles et au pamplemousse	Saumon et courgettes aux herbes et au citron Sauté de tofu asiatique Taquitos aux edamames épicés Tofu au beurre à la noix de coco Tortillas au tofu épicé
500-550 CALORIES	Salade d'inspiration grecque Saumon teriyaki	Tartines d'hummus vert aux edamames et œufs pochés	

SALADES-REPAS

< 200 CALORIES	Combo fraîcheur (accompagnement)	
200-249 CALORIES	Salade toute végétale	
250-299 CALORIES	Œufs et lentilles en salade Salade anisée aux œufs	Salade de saumon à l'asiatique Salade vitalité
300-349 CALORIES	Boulgour et edamames à l'orange	
350-400 CALORIES	Couscous au bœuf et aux légumes grillés La méli-mélo Salade de farfalles méditerranéenne	Salade de lentilles à la noix de coco Salade froide du bistro Le pied marin
400-450 CALORIES	La musclée L'éclatante au poulet Lunch tex-mex Pâtes crémeuses au saumon fumé Pâtes froides aux amandes et aux lentilles	Quinoa et œufs en salade Salade bœuf et mangue façon orientale Salade fusion Salade tropicale à la dinde Salade végé protéinée
450-500 CALORIES	Dinde sur lit de quinoa verde La paysanne Pâtes au pesto de tomates séchées	Salade colorée au quinoa Salade vitaminée aux crevettes

SANDWICHS

200-249 CALORIES	Coco-pesto Le minimaliste	Roulé végé aux légumes colorés
250-299 CALORIES	Le classique au thon réinventé Pita à la grecque Rouleau au jambon et aux endives	Rouleaux exotiques aux crevettes Tortilla mexicaine Wrap dinde-pesto
300-349 CALORIES	Bagel campagnard Bagel sucré-salé L'audacieux	Le scandinave Sandwich Olé! Tortilla aux œufs et au paprika fumé
350-400 CALORIES	Bagel aux œufs et au chipotle Le végé-délice Le végé-futé L'oméga-3	Pain mince de la mer Sandwich au fromage de chèvre et à la tomate Sandwich bagnat Saumon au sésame en sandwich
400-450 CALORIES	Bagel aux œufs et à l'avocat L'italien à la dinde Pain de seigle au poulet Pita au veau et à la salsa fruitée	Pita double protéine Pita fraîcheur Pita nordique Sandwich au thon et à l'artichaut
450-500 CALORIES	Pita aux deux légumineuses	

ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES FRUITS ET DES LÉGUMES

Liste des fruits selon leur teneur calorique :
(par portion de 125 ml [½ tasse] ou un fruit moyen)

< 25 KCAL	Melon d'eau		
25-50 KCAL	Abricots Ananas Bleuets Cantaloup Cerises Cerises de terre Fraises	Framboises Fruits de la passion Groseilles Kiwi Mandarine Melon miel Mûres	Pamplemousse Papaye Pêche Raisins Tamarillo
50-75 KCAL	Clémentines (2) Compote de fruit Figues fraîches (2) Goyave Grenade	Litchis Mangue Nectarine Orange Pomme	Prunes (2) Salade de fruits
> 75 KCAL	Banane Dattes (2)	Fruits séchés (60 ml - ¼ tasse)	Poire

Liste des légumes selon leur teneur calorique :
(par portion de 125 ml [½ tasse])

< 25 KCAL	Asperges Aubergine Bette à carde Bokchoy Brocoli Céleri Chou Champignons Chou-fleur	Cœurs de palmier Concombre Courge spaghetti Courgette Endives Épinards Haricots Laitue Navet	Poivron Poireau Radicchio Radis Rapini Roquette Tomate
25-50 KCAL	Betterave Carotte Céleri-rave Choux de Bruxelles Cœurs d'artichaut	Courge musquée Fèves germées Oignon Pois mange-tout Rutabaga	
50-75 KCAL	Châtaigne d'eau	Courge poivrée	Panais
< 75 KCAL	Igname Maïs en grains	Manioc Patate douce	Pomme de terre

ÉQUIVALENCES CALORIQUES DES BOISSONS

Les calories liquides ne soutiennent pas autant que les calories solides. Dans le cadre d'un programme de perte de poids, il faut prendre conscience de toutes les calories consommées, incluant celles provenant des boissons. Voici la liste des boissons populaires avec leur valeur énergétique.

Boisson	Portion	Énergie (Kcal)
Bière légère	341 ml	109
Bière réduite en glucides	341 ml	90
Bière régulière	341 ml	145
Boisson de soya à la vanille enrichie	250 ml	130
Boisson de soya à la vanille enrichie (format individuel)	200 ml	100
Boisson de soya au chocolat enrichie	250 ml	160
Boisson de soya non sucrée enrichie	250 ml	80
Boisson de soya originale enrichie	250 ml	100
Boisson de soya originale enrichie (format individuel)	200 ml	80
Boisson gazeuse (format régulier canette)	355 ml	150
Boisson gazeuse (petite canette)	237 ml	100
Café (un lait, un sucre)	250 ml	29
Café (une crème, un sucre)	250 ml	39
Café instantané	250 ml	5
Champagne	150 ml ou 5 oz	120
Eau	250 ml	0
Eau avec jus de fruits	250 ml (eau) +30 ml (jus)	14
Eau gazéifiée	250 ml	0
Jus de fruits	125 ml	56
Jus de fruits (format individuel)	200 ml	90
Jus de légumes	125 ml	30
Jus de légumes (format individuel)	200 ml	50
Jus de légumes (format individuel)	300 ml	70
Jus de tomates	125 ml	26
Jus de tomates (format canette)	284 ml	60
Jus d'orange	125 ml	55
Lait 1 % m.g.	250 ml	100
Lait 2 % m.g.	250 ml	130
Lait 3,25 % m.g.	250 ml	160
Lait au chocolat 1 % m.g.	250 ml	160
Lait écrémé	250 ml	80
Thé infusé	250 ml	3
Vin blanc	125 ml ou 4 oz 150 ml ou 5 oz	83 100
Vin rosé	125 ml ou 4 oz 150 ml ou 5 oz	88 105
Vin rouge	125 ml ou 4 oz 150 ml ou 5 oz	92 110

LISTE DES RECETTES

Aiglefin grillé à la Puttanesca 19
Biryani de pois chiches, chou-fleur et petits pois 24
Bœuf au sésame 56
Bol de chou frisé et de riz brun au curcuma 84
Bol de tofu avec légumes marinés et mayonnaise épicée 91
Bol vietnamien au tofu 148
Brochettes de crevettes et de légumes 127
Buddha bowl aux crevettes 92
Burger végé et mayo épicée maison 72
Chana masala à la morue 88
Côtelettes de porc et bette à carde 104
Côtelettes de porc, salsa de fraises et de fenouil 80
Crevettes grillées à la harissa 151
Dinde au sirop d'érable et à la moutarde 32
Dinde portoricaine 68
Escalopes de porc croustillantes 36
Filets d'aiglefin en papillote 71
Galettes de brocoli 44
Lentilles Kung Pao 59
Macaroni mexicain 43
Morue au pesto de tomates séchées 143
Morue et poireaux pochés 52
Morue poêlée et haricots blancs épicés 31
Pâtes de blé entier aux calmars 108
Pizza végé sur croûte de pommes de terre 79
Pois chiches rôtis et patates douces au cari 140
Poisson blanc, vinaigrette aux olives noires 119
Poitrines de poulet laquées à l'érable 48
Pokebowl fruité-épicé au poulet 107
Polenta crémeuse aux poireaux 103
Poulet à l'ail, aux courgettes et au maïs 96
Poulet Alfredo à la poêle 132
Poulet aux noix de cajou 83
Poulet chipotle à la lime 136
Poulet grillé au balsamique 152
Poulet style mexicain rôti 124
Ragoût d'agneau marocain aux lentilles 144
Riz frit au bœuf 131
Rouleaux de tilapia au chou 76

Salade

Boulgour et edamames à l'orange 160
Combo fraîcheur (accompagnement) 160
Couscous au bœuf et aux légumes grillés 160
Dinde sur lit de quinoa verde 160
La méli-mélo 160
La musclée 160
La paysanne 160
L'éclatante au poulet 160
Le pied marin 160
Lunch tex-mex 161
Œufs et lentilles en salade 161
Pâtes au pesto de tomates séchées 161
Pâtes crémeuses au saumon fumé 161
Pâtes froides aux amandes et aux lentilles 161
Quinoa et œufs en salade 161
Salade anisée aux œufs 161
Salade bœuf et mangue façon orientale 161
Salade colorée au quinoa 161
Salade de lentilles à la noix de coco 162
Salade de farfalles à la méditerranéenne 162

Salade de saumon à l'asiatique 162
Salade froide du bistro 162
Salade fusion 162
Salade toute végétale 162
Salade tropicale à la dinde 162
Salade végé protéinée 162
Salade vitalité 162
Salade vitaminée aux crevettes 162
Salade d'asperges, courgettes et haricots blancs 112
Salade de crevettes aux lentilles 35
Salade de quinoa aux courgettes et au chou-fleur 64
Salade d'inspiration grecque 128
Salade fraises, poulet et halloumi 116
Salade méditerranéenne de chou frisé 40
Salade niçoise aux crevettes nordiques 100
Salade tiède d'endives braisées et de crevettes nordiques 20

Sandwich

Bagel aux œufs et à l'avocat 163
Bagel aux œufs et au chipotle 163
Bagel campagnard 163
Bagel sucré-salé 163
Coco-pesto 163
L'audacieux 163
Le classique au thon réinventé 163
Le minimaliste 163
Le scandinave 163
Le végé-délice 163
Le végé-futé 163
L'italien à la dinde 163
L'oméga-3 164
Pain de seigle au poulet 164
Pain mince de la mer 164
Pita à la grecque 164
Pita au veau et à la salsa fruitée 164
Pita aux deux légumineuses 164
Pita double protéine 164
Pita fraîcheur 164
Pita nordique 164
Rouleau au jambon et aux endives 165
Rouleaux exotiques aux crevettes 165
Roulé végé aux légumes colorés 165
Sandwich au fromage de chèvre et à la tomate . . 165
Sandwich au thon et à l'artichaut 165
Sandwich bagnat 165
Sandwich Olé ! 165
Saumon au sésame en sandwich 165
Tortilla aux œufs et au paprika fumé 165
Tortilla mexicaine 165
Wrap dinde-pesto 165
Saumon et courgettes aux herbes et au citron 156
Saumon teriyaki 47
Sauté de poulet aux arachides 55
Sauté de tofu asiatique 120
Sloppy Joe en laitue 67
Tajine d'agneau aux pruneaux 23
Taquitos aux edamames épicés 95
Tartines d'hummus vert aux edamames et œufs pochés . 60
Tempeh sauce aigre-douce 155
Tofu au beurre à la noix de coco 139
Tortillas au tofu épicé 115
Wrap tiède de canard et de canneberges 28

Remerciements

Je tiens d'abord à remercier les nombreux lecteurs pour leur confiance renouvelée ! Merci pour votre enthousiasme envers chacun de mes livres des séries « Kilo Cardio » et « Kilo Solution ».

Merci à Énergie Cardio d'avoir cru en mon idée de publier des livres qui mettent en valeur cette méthode gagnante. Un merci spécial à Judith Fleurant pour sa confiance et son appui.

Merci à toute l'équipe Kilo Solution qui a participé à ce nouveau livre. Je remercie particulièrement Amélie Robert, qui a créé les menus et supervisé la création de l'ouvrage, Mélissa Larivière, Stéphanie St-Laurent et Stéphanie Mitchell, de même que mes stagiaires en nutrition, Lisa-Marie Gaudreault et Juliette Casgrain, pour leurs idées de collations.

Merci à Miss Fresh d'avoir accueilli le magazine *Kilo Solution* et les boîtes associées, puis d'avoir accepté généreusement que j'utilise ce matériel pour en faire un livre de recettes. Un merci tout spécial à Marie-Ève Prévost et à Sarah Parrot. Je salue également le talent de notre photographe, Marie-Élaine Thibault, qui met si bien en valeur nos recettes santé.

Merci à toute l'équipe des Éditions de l'Homme, qui appuie mes projets depuis tant d'années : Judith Landry, Christian Jetté, Guylaine Girard, François Lespérance, Frédérique Grenouillat ainsi que toutes les personnes qui ont travaillé fort pour obtenir un si beau résultat malgré un délai aussi serré, notamment Diane Denoncourt, François Daxhelet, Sylvie Tremblay, Fabienne Boucher, Sylvie Massariol et Brigitte Lépine.

Merci aussi à Anabelle Deschamps, Maude Chauvin et Phil Bernard pour votre talent.

Enfin, Amélie Robert et moi tenons à souligner l'excellent travail de notre éditrice, Émilie Mongrain, dont on apprécie tant le dynamisme, la rigueur et le sens de l'humour inégalé.

Kilo Solution : une ressource pour atteindre votre objectif

Durant votre démarche santé, n'hésitez pas à faire appel à nos services pour faciliter l'atteinte de votre objectif. Les cliniques de nutrition Isabelle Huot (Île-des-Sœurs, Laval, Longueuil, Boucherville, Saint-Jean-sur-Richelieu, Lévis et Québec) offrent pour ce faire les services de nutritionnistes, de kinésiologues et de psychologues spécialisés. Des consultations sont offertes en personne, au téléphone ou par Skype, et ce, partout dans la province.

Vous trouverez également sur le marché une gamme de prêts-à-manger minceur Kilo Solution, qui comprend plus de 35 repas différents pouvant être livrés à domicile, peu importe votre lieu de résidence. Ces repas surgelés de 350 calories ou moins peuvent se substituer aux recettes de ce livre lorsque vous manquez de temps pour cuisiner. Salades-repas, collations et repas frais complètent l'offre alimentaire de Kilo Solution.

Plus ou moins le temps de cuisiner ? Conservez quelques-uns de ces repas prêts-à-manger au congélateur. Vous n'aurez ensuite qu'à les réchauffer quelques minutes au four à micro-ondes. Vous pouvez aussi commander mes boîtes à cuisiner Kilo Solution, en collaboration avec Miss Fresh, qui vous permettront de cuisiner les recettes Kilo Solution sans passer par l'épicerie !

Pour plus d'information sur les produits et services Kilo Solution :
1 877 761 KILO (5456) ou kilosolution.com.

Suivez-nous sur le Web

Consultez nos sites Internet et inscrivez-vous à l'infolettre pour rester informé en tout temps de nos publications et de nos concours en ligne. Et croisez aussi vos auteurs préférés et notre équipe sur nos blogues !

EDITIONS-HOMME.COM
EDITIONS-JOUR.COM
EDITIONS-PETITHOMME.COM
EDITIONS-LAGRIFFE.COM
RECTOVERSO-EDITEUR.COM
QUEBEC-LIVRES.COM
EDITIONS-LASEMAINE.COM

Après l'immense succès des livres *Kilo Cardio* et *Kilo Solution,* Isabelle Huot propose 12 semaines de menus santé qui vous permettront de perdre du poids, tout en cultivant le plaisir de cuisiner et de découvrir de nouveaux aliments. Petits-déjeuners bien pensés, lunchs ultra variés, soupers originaux et collations soutenantes, savourez une foule de recettes délicieuses et simples à préparer. Vous verrez, il ne vous aura jamais été aussi agréable de bien manger et d'atteindre un poids santé!

Nutritionniste et auteure de plusieurs best-sellers, **Isabelle Huot** est titulaire d'un doctorat en nutrition. Propriétaire de plusieurs cliniques de nutrition, elle est une collaboratrice appréciée de nombreux médias. Elle possède aussi la gamme de prêts-à-manger, de collations et d'outils de cuisine Kilo Solution.

Groupe Livre
Québecor Média

Photo de la couverture: © Maude Chauvin • Design graphique de la couverture: François Daxhelet